ਰੱਬ ਕਿੱਦਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ



ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਠੀ

ਰੱਬ ਕਿੱਦਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ?

ਲੇਖਕ:

ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਠੀ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ:

ਭਾਈ ਬੂਟਾ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ

ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਾਲੇ, ਚੌਂਕ ਘੰਟਾ ਘਰ , ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ । (ਪੰਜਾਬ)

ਫੋਨ : 0183-2550316

RAB KIDAN MILDA HAI ?

Joginder Singh Sethi

ਰੱਬ ਕਿੱਦਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਠੀ

First Edition : 2010

New Revised Edition : 2011

Book Code : PW10005RKMH

Rs. 150/-

Published by :

B. Buta Singh Partap Singh

Ch. Ghanta Ghar, opp Scooter Stand (Golden Temple),

Amritsar. INDIA - 143006. Ph: +91-183-2550316

ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼

ਕੋਊ ਮਾਈ ਭੂਲਿਓ ਮਨੁ ਸਮਝਾਵੈ
ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੯

ਕੋਊ ਮਾਈ ਭੂਲਿਓ ਮਨੁ ਸਮਝਾਵੈ।
ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ਸਾਧ ਮਗ ਸੁਨਿ ਕਰਿ
ਨਿਮਖ ਨ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਵੈ ।੧। ਰਹਾਉ।
ਦੁਰਲਭ ਦੇਹ ਪਾਇ ਮਾਨਸ ਕੀ
ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਸਿਰਾਵੈ।
ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਮਹਾ ਸੰਕਟ ਬਨ
ਤਾ ਸਿਉ ਰੁਚ ਉਪਜਾਵੈ ।੧।
ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਸਦਾ ਸੰਗਿ ਪ੍ਰਭੁ
ਤਾ ਸਿਉ ਨੇਹੁ ਨ ਲਾਵੈ।
ਨਾਨਕ ਮੁਕਤਿ ਤਾਹਿ ਤੁਮ ਮਾਨਹੁ
ਜਿਹ ਘਟਿ ਰਾਮੁ ਸਮਾਵੈ ।੨।੬।

(ਪੰਨਾ ੨੨੦)

ਇਸ ਕਲਮ ਤੋਂ:

੧. ਸਿਮਰਨ ਕਿੱਦਾਂ ਕਰੀਏ ?
੨. ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਨ ਕਿਦਾਂ ਕਰੀਏ ?
੩. ਸਿਮਰਨ ਸਹਾਈ ਸੁਝਾਉ ?
੪. ਰਬ ਕਿਦਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ?
੫. ੴ ਤੋਂ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤਕ (ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ)
੬. ਮੌਤ ਕੀ ਹੈ ?
੭. ਬਾਲ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਗੁਰੂ
(ਸ਼ਬਦ ਹਜਾਰੇ ਦੇ ਚਾਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ
੮. ਯਾਤਰਾ ਸਚਖੰਡ ਦੀ
(ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ੩੪ਵੀਂ ਤੋਂ ੩੭ਵੀਂ ਪਉੜੀ ੩੨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ)
੯. ਹਰਿ ਚਉਥੜੀ ਲਾਂਵ (ਲਾਵਾਂ ਦੇ ਚਾਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ)
੧੦. ਦਸ ਸਵਾਲ
੧੧. ੧੧ ਗੁਰੂ
੧੨. ਧਰਮ ਦਾ ਰਾਖਾ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ
੧੩. ਦਾਰੂ ਨਾਮ ਲਇਆ
੧੪. ਅਲਪ ਅਹਾਰ (ਸ਼ਬਦ ਰਾਮਕਲੀ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ੧੦ਵੀਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ)
੧੫. ਪੰਜ ਪਉੜੀਆਂ
(ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੰਜ ਪਉੜੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ)
੧੬. ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ
(ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ੮ਵੀਂ ਤੋਂ ੧੧ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ)
੧੭. ਜੇ ਕੋ ਮਨਿ ਜਾਣੈ ਮਨਿ ਕੋਇ
(ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ੧੨ਵੀਂ ਤੋਂ ੧੫ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ)
੧੮. ਭਗਤਿ ਤੇਰੇ ਮਨਿ ਭਾਵਦੇ (੧੫ ਭਗਤਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਮੁਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ)
੧੯. ਸਫਲ ਵਿਆਹਤ ਜੀਵਨ
੨੦. ਸਫਲ ਵਿਆਹਤ ਜੀਵਨ (ਅੰਗਰੇਜੀ ਵਿੱਚ)
੨੧. ਆਦੇਸੁ ਤਿਸੈ ਆਦੇਸੁ
(ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ੨੮ਵੀਂ ਤੋਂ ੩੧ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਤੱਕ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ)
੨੨. ਰਬ ਕਿਦਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ
੨੩. ਨਾਮੁ ਕੀ ਹੈ ?
੨੪. ਜਤੁ ਪਾਹਾਰਾ ਧੀਰਜੁ ਸੁਨਿਆਰ (ਛਾਪੇ ਅਧੀਨ)
(ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ੩੮ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਤੇ ਅਖੀਰਲੇ ਸ਼ਲੋਕ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ
੨੫. ਬਾਰਾ ਮਾਂਹ (ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਰਾਗ ਤੁਖਾਰੀ ਵਿੱਚ
ਦਰਸਾਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ) (ਛਾਪੇ ਅਧੀਨ)

ਵਿਸ਼ੇ ਸੂਚੀ

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਬੇਅੰਤ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਸ੍ਰ: ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਠੀ ਦੀ ਲਿਖੀ ਪੁਸਤਕ "ਸਿਮਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?" ਨੂੰ ਪਾਠਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਭਰਵਾਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ । ਸੇਠੀ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਬਾਣੀ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਕ ਅਮੋਲਕ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ ।

੧੬

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੇ ਵਿਚਾਰ ਲੇਖਕ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਖਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਰਗਵਾਸੀ ਸ੍ਰ: ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੌਹਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ, "ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਮੌਲਿਕਤਾ ਹੈ, ਗੱਲ ਵਿਚ ਤਰਕ ਤੇ ਤਰਤੀਬ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲਤ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਲਿਖਣ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਹੈ।" ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਹਾ ਸੀ, "ਭਾਸ਼ਾ ਬੜੀ ਸੰਕੋਚਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।"

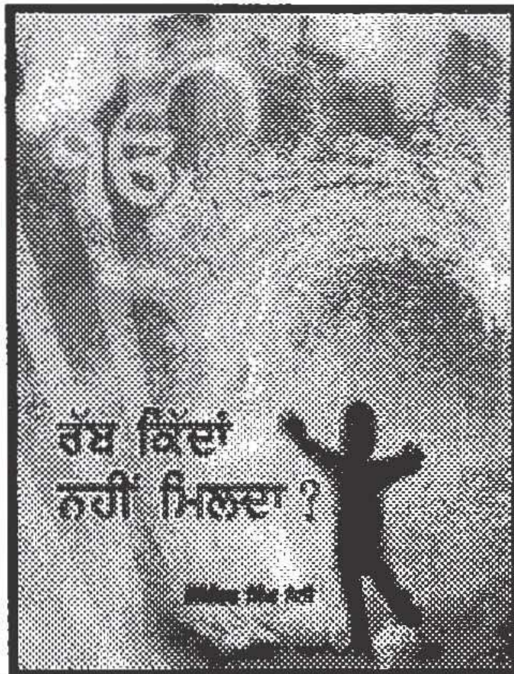
ਇਹਨਾਂ ਲੇਖਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦੋ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 'ਰੱਬ ਕਿੰਦਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ?' ਅਤੇ 'ਰੱਬ ਕਿੰਦਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?' ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਸਨਮੁੱਖ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੇਖਕ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਖਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਵਾਸਤੇ ਲੇਖਕ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੇ ਹਰੇਕ ਗੁੰਝਲ ਅਤੇ ਔਖਿਆਈ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਪਾਠਕ ਆਪ ਵੀ ਕੁਝ ਉਦਮ ਕਰਨ । ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ।

ਸ਼ੁਭ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ

- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਪੜ੍ਹਣ ਯੋਗ ਪੁਸਤਕਾਂ

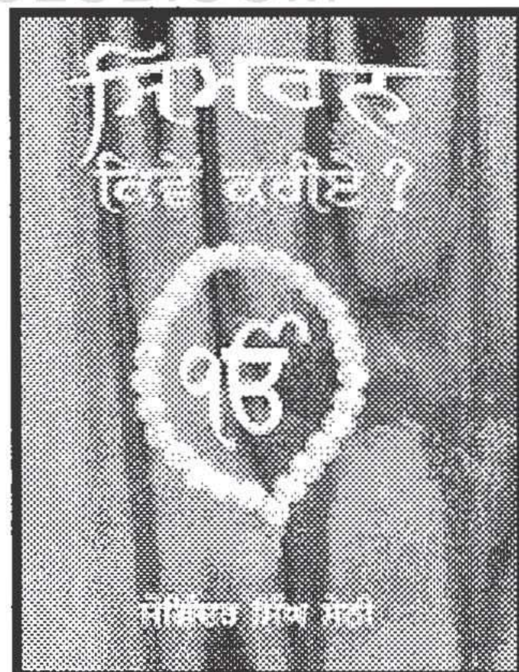


ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਹੀ ਦੂਸਰਾ ਭਾਗ 'ਰੱਬ ਕਿੱਦਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ?' । ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ੍ਰ: ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਠੀ ਨੇ ਕੁਝ ਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਵੇਕਲੇ ਅਤੇ ਸਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

ਭੇਟਾ 150/-

ਸ੍ਰ: ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਠੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਸਿਮਰਨ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤੀਆਂ, ਸਿਮਰਨ ਦੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤੀਆਂ ਦਰਜ਼ ਹਨ। ਸਿਮਰਨ ਵਿਧੀ, ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅੱਠ ਚਰਨ, ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਸੁਝਾਓ ਵੀ ਦਰਜ਼ ਹਨ ।

ਭੇਟਾ 150/-



ਰੱਬ ਕਿੱਦਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ?

੧੩

✵ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

ਰੱਬ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤੇ ਰੱਬ ਤੋਤਾ-ਰਟਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਰੱਬ ਬੁਧੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤੇ ਰੱਬ ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀ ਮਿਲਦਾ। ਫਿਰ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

ਉਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ, ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਨਾਲ, ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ। ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਪਿਆਰ ਸਾਡਾ ਕੁਝ ਵੀ ਕੀਤਿਆਂ ਨਹੀਂ ਪਨਪਦਾ, ਇਹ ਪ੍ਰੇਮ-ਪਿਆਲਾ ਪ੍ਰਭੂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਾਹੇ ਬਖਸ਼ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਾਹੇ ਨਾ ਬਖਸ਼ੇ ਕਿਉਂਕਿ-

ਆਪਣਾ ਲਾਇਆ ਪਿਰਮੁ ਨ
ਲਗਈ ਜੇ ਲੋਚੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ।
ਏਹੁ ਪਿਰਮੁ ਪਿਆਲਾ ਖਸਮ
ਕਾ ਜੈ ਭਾਵੈ ਤੈ ਦੇਇ ।

(੧੩੧੮)

ਕਹੁ ਮਾਨੁਖ ਤੇ ਕਿਆ ਹੋਇ ਆਵੈ
ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋਈ ਕਰਾਵੈ ।

(੨੭੭)

ਆਪਿ ਜਪਾਏ ਜਪੈ ਸੋ ਨਾਉ ॥
ਆਪਿ ਗਾਵਾਏ ਸੁ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਉ ।

(੨੭੦)

੧੩

ਗੁਰੂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਸਾਨੂੰ ਸੰਸਾਰਕ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਵੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮਕ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਵੀ। ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਧਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਦਵੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸੁੱਖ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉੱਚਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਨੀਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗਰੀਬ ਤੇ ਦੀਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਦੁਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ।ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ–

ਹੁਕਮੀ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ ਹੁਕਮਿ ਲਿਖਿ ਦੁਖ ਸੁਖ ਪਾਈਅਹਿ ।
ਇਕਨਾ ਹੁਕਮੀ ਬਖਸੀਸ ਇਕਿ ਹੁਕਮੀ ਸਦਾ ਭਵਾਈਅਹਿ ।
ਹੁਕਮੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੋ ਬਾਹਰਿ ਹੁਕਮ ਨ ਕੋਇ ।
ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੈ ਜੇ ਬੁਝੈ ਤ ਹਉਮੈ ਕਹੈ ਨ ਕੋਇ ।

(੧)

ਅਸੀਂ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਵੀ ਨਿੱਤ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ –

ਕਬਹੂ ਹੋਇ ਬਹੈ ਬਡ ਰਾਜਾ ।
ਕਬਹੂ ਭੇਖਾਰੀ ਨੀਚ ਕਾ ਸਾਜਾ ।

ਕਬਹੂ ਅਪਕੀਰਤਿ ਮਹਿ ਆਵੈ ।
ਕਬਹੂ ਭਲਾ ਭਲਾ ਕਹਾਵੈ ।
ਜਿਉ ਪ੍ਰਭੁ ਰਾਖੈ ਤਿਵ ਹੀ ਰਹੈ ।
ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਕਹੈ ।

(੨੭੭)

ਇਸ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਸਮਝਣ ਕਾਰਣ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਸੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਇਹ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਬੇ-ਵਸ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਉਹ ਨਿਕੰਮਾ, ਦਲਿਦਰੀ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੀਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਾਗਡੋਰ ਕਿਸਮਤ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਕੇ ਕਰਮਹੀਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰੂ-ਆਸ਼ਾ ਨਹੀਂ।

ਦੂਸਰਾ, ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਰੱਬ ਅਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਡਿਕਟੇਟਰ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਗੁਲਾਮ ਹਾਂ। ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੀ ਕਿਰਤ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਅਰਥ ਗਲਤ ਹਨ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ, ਦਇਆਲੂ ਤੇ ਮਿਹਰਬਾਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਠੀਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਨਿਮਾਣਿਆਂ ਦਾ ਮਾਣ ਹੈ, ਨਿਤਾਣਿਆਂ ਦਾ ਤਾਣ ਹੈ, ਨਿਓਟਿਆਂ ਦੀ ਓਟ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਸਦਾ ਮਿਹਰਬਾਨ ਹੈ, ਪਿਆਰਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਦੇ ਸਿਵਾਇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਪਿਆਰ ਵੰਡਣਾ ਹੈ, ਸਭ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ -

ਮਿਹਰਵਾਨੁ ਸਾਹਿਬੁ ਮਿਹਰਵਾਨੁ

੧੩

ਸਾਹਿਬੁ ਮੇਰਾ ਮਿਹਰਵਾਨੁ
ਜੀਅ ਸਗਲ ਕਉ ਦੇਇ ਦਾਨੁ ॥
ਤੂ ਕਾਹੇ ਡੋਲਹਿ ਪ੍ਰਾਣੀਆ ॥
ਤੁਧੁ ਰਾਖੈਗਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ ॥
ਜਿਨਿ ਪੈਦਾਇਸਿ ਤੂ ਕੀਆ,
ਸੋਈ ਦੇਇ ਆਧਾਰੁ ॥

ਘਟ ਘਟ ਕੇ ਅੰਤਰ ਕੀ ਜਾਨਤ ।
ਭਲੇ ਬੁਰੇ ਕੀ ਪੀਰ ਪਛਾਨਤ ।
ਚੀਟੀ ਤੇ ਕੁੰਚਰ ਅਸਥੂਲਾ ।
ਸਭ ਪਰ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਕਰਿ ਫੂਲਾ ।

(ਚੌਪਈ ਬੇਨਤੀ)

ਸਦ ਬਖਸਿੰਦੁ ਸਦਾ ਮਿਹਰਵਾਨਾ
ਸਭਨਾ ਦੇਇ ਅਧਾਰੀ ।

(੭੧੩)

ਸੋ ਇਹ ਸਾਫ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦਿਆਲੂ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਬੰਦਾ ਦੁਖ ਵੀ ਉਸੇ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਮੁਜ਼ਰਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਜੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਾਂਸੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਵੀ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਮਰ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਵੀ ਤੇ ਬਾ-ਇੱਜ਼ਤ ਬਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਰੱਬ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਪਿੱਛੇ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਰੱਬ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਹੁਕਮ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤਾਂ ਸਦ-ਮਿਹਰਵਾਨ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਵਰਖਾ ਤਾਂ ਰਾਤ ਦਿਨ, ਹਰ ਘੜੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਧਾਰਾ ਤਾਂ ਰਿਮ-ਝਿਮ ਵਸ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਬੂਹੇ ਬਾਰੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਅੰਦਰ ਵੜੀ ਬੈਠੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕਦਮ ਉਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵੱਲ ਪੁਟਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ -

ਚਰਨ ਸਰਨ ਗੁਰੂ ਏਕ ਪੈਂਡਾ ਜਾਇ ਚਲ ,
ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੋਟਿ ਪੈਂਡਾ ਆਗੇ ਹੋਇ ਲੇਤ ਹੈ ।

(੧੧੧)

ਸੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤਾਂ ਸਦੀਵ ਹੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੰਦ ਬਾਰੀਆਂ ਖੋਹਲਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।

❋ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

ਸਾਨੂੰ ਰੱਬ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਅਡੋਲ ਤੇ ਅਟੁੱਟ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੀਂ ਕਦਾਈਂ ਦੁਖ ਆ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਹੀ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭੁੱਖ-ਨੰਗ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨ ਕੇ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਖ ਦੇ ਕੇ ਉਹ ਸੁਖ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਖ ਵੀ ਉਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣੇ ਹਨ ਤੇ ਬੇਨਤੀ ਵੀ ਉਸੇ ਅੱਗੇ ਹੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਬੇਨਤੀ

ਚੌਪਈ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ-

ਹਮਰੀ ਕਰੋ ਹਾਥ ਦੈ ਰੱਛਾ ।
ਪੂਰਨ ਹੋਇ ਚਿਤ ਕੀ ਇੱਛਾ ।

(੧)

ਤੁਮਹਿ ਛਾਡਿ ਕੋਈ ਅਵਰ ਨ ਧਯਾਊਂ ।
ਜੋ ਬਰ ਚਾਹੌਂ ਸੁ ਤੁਮ ਤੇ ਪਾਊਂ ।

(੪)

ਜੇ ਅਸਿਧੁਜ ਤਵ ਸਰਨੀ ਪਰੇ ।
ਤਿਨ ਕੇ ਦੁਸਟ ਦੁਖਿਤ ਹ੍ਵੈ ਮਰੇ ।
ਪੁਰਖ ਜਵਨ ਪਗ ਪਰੇ ਤਿਹਾਰੇ ।
ਤਿਨ ਕੇ ਤੁਮ ਸੰਕਟ ਸਭ ਟਾਰੇ ।

(੨੧)

ਏਕ ਬਾਰ ਜਿਨ ਤੁਮੈ ਸੰਭਾਰਾ ।
ਕਾਲ ਫ਼ਾਸ ਤੇ ਤਾਹਿ ਉਬਾਰਾ ।
ਜਿਨ ਨਰ ਨਾਮ ਤਿਹਾਰੋ ਕਹਾ ।
ਦਾਰਿਦ ਦੁਸਟ ਦੋਖ ਤੇ ਰਹਾ ।

(੨੪ ਚੌਪਈ ਬੇਨਤੀ)

ਅਸੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਂ, ਮੰਨਦੇ ਘੱਟ ਹਾਂ। ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸੰਤਾਂ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜ ਤੁਰੇ, ਗੰਢੇ ਤਵੀਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ, ਮੜ੍ਹੀਆਂ ਮਸਾਣਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰ ਪਏ ਜਾਂ ਵਰਤ ਅਰੰਭ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਜਦ ਇਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾ ਲਿਆ, ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਤੇ ਅਟੁੱਟ ਸ਼ਰਧਾ ਲੈ ਆਂਦੀ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸੰਤਾਂ ਮਹੰਤਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ? ਇਹ ਸਿਰਫ ਨਿਸਚੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ। ਜੇ

ਇਕ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾ ਲਿਆ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਕੀ ਵੇਖਣਾ। ਸੱਚਾ ਆਸ਼ਕ ਤਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਇਕ ਦੇ ਲੜ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮੰਦੀ ਦੇਣ ਸਿਰ ਮੱਥੇ। ਕੋਈ ਹਿਸਾਬ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜ ਦੌੜ ਨਹੀਂ। ਆਸਾ ਜੀ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਇਹੀ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ -

ਏਹ ਕਿਨੇਹੀ ਆਸਕੀ ਦੂਜੈ ਲਗੈ ਜਾਇ ।
ਨਾਨਕ ਆਸਕੁ ਕਾਂਢੀਐ ਸਦ ਹੀ ਰਹੈ ਸਮਾਇ ।
ਚੰਗੈ ਚੰਗਾ ਕਰਿ ਮੰਨੇ ਮੰਦੈ ਮੰਦਾ ਹੋਇ ।
ਆਸਕੁ ਏਹੁ ਨ ਆਖੀਐ ਜਿ ਲੇਖੈ ਵਰਤੈ ਸੋਇ ।

(੪੭੪)

ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਨਹੀਂ, ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਬਿਰਹਾ ਦੀ ਤਲਬ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਦੀ ਤਾਂਘ ਦਾ ਹਾਲ ਪੰਚਮ ਪਿਤਾ 'ਸ਼ਬਦ ਹਜਾਰੇ' ਵਿੱਚ ਬੜੇ ਸੋਹਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਿਲੇ ਬਗੈਰ ਦਿਲ ਤੜਪਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਰਾਤੀਂ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ -

ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਲੋਚੈ ਗੁਰ ਦਰਸਨ ਤਾਈ ।
ਬਿਲਪ ਕਰੇ ਚਾਤ੍ਰਿਕ ਕੀ ਨਿਆਈ ।
ਤ੍ਰਿਖਾ ਨ ਉਤਰੈ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਵੈ ।
ਬਿਨੁ ਦਰਸਨ ਸੰਤ ਪਿਆਰੇ ਜੀਉ ।

(੯੬)

ਇਕ ਘੜੀ ਨ ਮਿਲਤੇ ਤਾ ਕਲਿਜੁਗੁ ਹੋਤਾ ।
ਹੁਣਿ ਕਦਿ ਮਿਲੀਐ ਪ੍ਰਿਅ ਤੁਧੁ ਭਗਵੰਤਾ ।

ਮੋਹਿ ਰੈਣਿ ਨ ਵਿਹਾਵੈ ਨੀਦ ਨ ਆਵੈ ।
ਬਿਨੁ ਦੇਖੇ ਗੁਰ ਦਰਬਾਰੇ ਜੀਉ ।
(੯੬)

ਪਿਆਰ ਦੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਹੀ ਰੱਬ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਤੁਰ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣ। ਦਰਸ਼ਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸਾਏ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ।

ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ, ਇਹ ਅਟੁੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਦਰ ਸਦਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਅਖੰਡ ਵਰਸ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਗੱਲ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਆਤੁਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਾਂ।

✵ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਤਿਆਗ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਚਾਦਰ ਲਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਪੈਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਇਹ ਪੰਚ ਦੋਖੀ ਚਾਦਰ (ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਤੇ ਹੰਕਾਰ) ਪ੍ਰਭੂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਸਮੇਟ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਹੀ ਨਹੀ ਦਿੰਦੀ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ -

ਇਸੁ ਦੇਹੀ ਅੰਦਰਿ ਪੰਚ ਚੋਰ ਵਸਹਿ

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧ ਲੋਭੁ ਮੋਹੁ ਅਹੰਕਾਰਾ ।
ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਲੂਟਹਿ ਮਨਮੁਖ ਨਹੀ ਬੂਝਹਿ
ਕੋਇ ਨ ਸੁਣੈ ਪੂਕਾਰਾ ।
(੬੦੦)

ਇਨ ਪੰਚਨ ਮੇਰੋ ਮਨੁ ਜੁ ਬਿਗਾਰਿਓ
ਪਲੁ ਪਲੁ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇ ਅੰਤਰੁ ਪਾਰਿਓ ।
(੭੧੦)

ਕਾਮੁ ਨ ਬਿਸਰਿਓ ਕ੍ਰੋਧੁ ਨ ਬਿਸਰਿਓ
ਲੋਭੁ ਨ ਛੂਟਿਓ ਦੇਵਾ ।
ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਮੁਖ ਤੇ ਨਹੀ ਛੂਟੀ
ਨਿਫਲ ਭਈ ਸਭ ਸੇਵਾ ।

(੧੨੫੩)

ਇਹਨਾਂ ਪੰਜਾਂ ਦੀ ਮੈਲੀ ਚਾਦਰ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ, ਸਿਮਰਨ, ਸਤਿਸੰਗ ਆਦਿ ਨੂੰ ਨਿਫਲ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਗੱਲਾਂ (ਰੱਬ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਰੱਬ ਦੇ ਪਿਆਰ) ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਮਨ ਦਾ ਮੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਤੀਸਰੀ ਗੱਲ (ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਚਾਦਰ) ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬੜੇ ਜਤਨ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਬੜੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਹਨ। ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਚਲੇ ਆਏ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਿਕਾਰ ਜਾਣਗੇ ਸਾਡੀ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਗੁਰੂ-ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ। ਇਹ ਪੰਜਾਂ ਦੋਖੀਆਂ ਦੀ ਚਾਦਰ ਲਾਹ ਸੁੱਟਣ ਵਿਚ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋ

ਜਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਬਹਾਰ ਸਾਨੂੰ ਅਨੰਦਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਮਿਲਾਪ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਹਿ ਸਕਾਂਗੇ –

ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਏ
ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ।
ਸਤਿਗੁਰੁ ਤ ਪਾਇਆ ਸਹਜ ਸੇਤੀ
ਮਨਿ ਵਜੀਆ ਵਾਧਾਈਆ ।
ਰਾਗ ਰਤਨ ਪਰਵਾਰ ਪਰੀਆ
ਸਬਦ ਗਾਵਣ ਆਈਆ ।
ਸਬਦੋ ਤ ਗਾਵਹੁ ਹਰੀ ਕੇਰਾ
ਮਨਿ ਜਿਨੀ ਵਸਾਇਆ ।
ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ
ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ।

(੫੧੭)



ਆਤਮਾ-ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ

13

ਹਉਮੈਂ ਏਹੋ ਹੁਕਮ ਹੈ
ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਫਿਰਾਹਿ ।

✵ ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮਾ-ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮਿਲਾਪ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਸਾਧ ਜੀ, ਪਿਛਲੀ ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਬੜੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ । ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਕਿਉਂ ਵਿਛੜੀ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਕਿੱਦਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ? ਇਸ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ: ਕਿਸੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਝ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਲ ਜਲਦੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਣ ਜਾਣੇ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਕਰਮ, ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਮੁਰਦਾ ਘਸੀਟਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ । ਮੁਰਦੇ 'ਚੋਂ ਅਸੀਂ

ਕੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਹੋਇਆ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ । ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਸਾਈਆਂ ਦੀ ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੁਰਮਤ ਆਸ਼ਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ (ਆਦਮ ਤੇ ਈਵ) ਸਵਰਗ (ਈਡਨ ਗਾਰਡਨ) ਵਿੱਚ ਬੜੇ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ । ਰੱਬ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਰਹੇਗਾ ਕੋਈ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਰੱਬ ਨੇ ਇਕ ਸ਼ਰਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਰਖੀ । ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਖਾਸ ਬਿਰਖ ਦਾ ਫਲ ਨਹੀਂ ਖਾਵੇਗਾ । ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਫਲ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸੁਖ-ਮਈ ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਆਦਮੀ ਲੱਖਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਮਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ । ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲੋਂ ਊਭ (Bore) ਗਿਆ । ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ । ਸੁੱਖ ਹੀ ਸੁੱਖ, ਐਸ਼ ਹੀ ਐਸ਼ । ਇਸ ਸਵਰਗੀ ਐਸ਼ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਮੁਸਲਮਾਨ ਦੇ ਕੁਰਾਨ ਤੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ । ਮੈਂ ਉਸ ਐਸ਼ਵਰੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਡੀਟੇਲ ਦਸ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਵਾਂਗਾ । ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਸਵਰਗ ਵਿੱਚ ਵੜਨ ਲਈ ਉਤਾਵਲੇ ਹੋ ਜਾਉ । ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ 'ਪਹਿਲਾ ਪਿਉ' ਇਸ ਸੁਖ ਕੋਲੋਂ ਤੰਗ ਆ ਗਿਆ । ਉਹ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਗਾ । ਉਸ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਦੀ ਉਮੰਗ ਨੇ ਫੜ੍ਹ ਲਿਆ । ਪਰ ਉਥੇ ਨਵਾਂ ਕੁਝ

ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਿਵਾਏ ਉਸ ਫਲ ਦੇ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਸੀ ਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਸਵਾਦ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸੀ । ਉਸ ਨੇ ਜੋਸ਼ ਵਿੱਚ, ਨਵੀਨਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਨੇ ਉਹ ਫਲ ਖਾ ਲਿਆ। ਵਕਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਭੁਲ ਗਿਆ ਕਿ ਰੱਬ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਫਲ ਖਾਣ ਤੋਂ ਵਰਜਿਆ ਸੀ ।

੧੩

ਫਲ ਖਾਂਦਿਆਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਇਆ । ਆਤਮਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਜਾਣਿਆ । ਲਹਿਰ ਨੇ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਸਾਗਰ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਹਾਂ, ਬੂੰਦ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹਾਂ । ਲਹਿਰ ਜਾਂ ਬੂੰਦ ਦੀ ਸਾਗਰ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ । ਹਵਾ ਦੇ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਬੁਲ੍ਹੇ ਨਾਲ ਬੂੰਦ ਜਾਂ ਲਹਿਰ ਦਾ ਵਜੂਦ ਬਣਦਾ ਹੈ । ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਗਰ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ । ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਜਾਣਿਆ ਕਿ 'ਮੈਂ ਹਾਂ । 'ਮੈਂ-ਹਾਂ, ਮੈਂ ਹਾਂ, ਹਾਂ-ਮੈਂ' ਕਰਦਿਆਂ-ਕਰਦਿਆਂ 'ਹਉਮੈਂ' ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ। ਮੈਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦੂਸਰਾ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 'ਮੈਂ' ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ । ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਵੀ ਹਾਂ । ਮੈਂ ਹਾਂ ਮੇਰੇ ਸਬੰਧ ਹਨ, ਮੇਰੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਨ, ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧ ਹਨ । ਇਹ 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ', 'ਤੂੰ-ਤੇਰੀ' ਦਾ ਬੰਧਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪੈ ਗਿਆ। 'ਮੈਂ' ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ (ਜਿਹੜੀ ਹੁਣ ਤੱਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਸੀ) ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਪਰਤ ਪੈ ਗਈ । ਮੈਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਦਿਸਿਆ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦਿਸਿਆ । ਇਸ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਉਪਰ

ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਪਰਤ ਪੈ ਗਈ । ਮੇਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ, ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ, ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਪਰਤ ਆਤਮਾ ਤੇ ਪੈ ਗਈ । ਹੁਣ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਸਲ ਵਿਸਰ ਗਿਆ ਤੇ ਮਨੁੱਖ 'ਮਨ-ਸਰੀਰ-ਸੰਸਾਰ' ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗ ਕੇ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲੱਗਾ।

ਮੇਰੇ-ਤੇਰੇ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੰਮਦਾ-ਮਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਰਾਹ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ । ਹਉਮੈਂ ਦਾ ਇਹ ਗੁਣ-ਧਰਮ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਸ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਰਮ ਕਰ ਕੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਬੱਝਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਝਣ ਕਰ ਕੇ ਜੂਨਾਂ ਭੁਗਤਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ-

ਹਉਮੈ ਏਹਾ ਜਾਤਿ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਹਿ ।
ਹਉਮੈ ਏਈ ਬੰਧਨਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹਿ ।

(੪੬੬)

ਹਉ ਵਿਚਿ ਆਇਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਗਇਆ ।
ਹਉ ਵਿਚਿ ਜੰਮਿਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਮੁਆ ।

(੪੬੬)

ਇਹ ਹਉਮੈਂ ਕਿਥੋਂ ਉਪਜਦੀ ਹੈ ? ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਾ ਮੰਨਣ ਕਰਕੇ । ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸੀ ਕਿ ਅਮਕੇ ਬੂਟੇ ਦਾ ਫਲ ਨਹੀਂ ਚੱਖਣਾ । ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ- ਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਧੱਕੇ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ -

ਹਉਮੈ ਕਿਥਹੁ ਊਪਜੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਇਹ ਜਾਇ ।
ਹਉਮੈ ਏਹੋ ਹੁਕਮੁ ਹੈ। ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਫਿਰਾਹਿ ।
(੪੬੬)

ਇਸ ਹਉਮੈਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਰਮ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕੋ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਉਮੈਂ ਰਾਹੀਂ ਪਾਏ ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ ਤੇ ਸੱਚੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵਿੱਚ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਦੇਖ ਸਕੀਏ ।

ਹਉਮੈ ਬੂਝੈ ਤਾ ਦਰੁ ਸੂਝੈ ।
ਗਿਆਨ ਵਿਹੂਣਾ ਕਥਿ ਕਥਿ ਲੂਝੈ ।
(੪੬੬)

ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਅਗਿਆਨ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬੜੀ ਲੰਮੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਦਾਰੂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਾਰੂ ਬਾਹਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਤਕਲੀਫ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾ ਬਾਹਰ ਲੱਭਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਪਾਈਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦਵਾਈ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਹਉਮੈਂ ਇਕ ਐਸੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਦਾਰੂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ, ਅੰਦਰ ਹੈ। ਦਾਰੂ ਬਾਹਰ ਲੱਭੋਗੇ ਤਾਂ ਭਟਕ ਜਾਓਗੇ ।ਇਹੀ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਮਨੁੱਖ ਹਉਮੈਂ ਰੋਗ ਦਾ ਦਾਰੂ ਬਾਹਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਰੋਗ ਜਾਂਦਾ ਨਹੀਂ , ਸਿਰਫ ਜਾ ਰਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ । ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੀਮਾਰੀ ਮੁੜ ਉਭਰ

ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਫਿਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ ? ਇਹ ਹਉਮੈਂ ਦਾ ਰੋਗ ਕਿੱਦਾਂ ਜਾਏ ? ਇਹ ਜਾਏਗਾ ਹਉਮੈਂ ਤੇ ਪਈਆਂ ਤਿੰਨ ਪਰਤਾਂ ਲਾਹੁਣ ਨਾਲ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਉਤੇ ਪਾ ਲਈਆਂ ਹਨ । ਯਾਨੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ, ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਮੋਹ ਤਿਆਗਣਾ ਪਏਗਾ ।ਇਹ ਤਿਆਗਣਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਕਮਾਉਣ ਨਾਲ–

ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ
ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ
ਤਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ ।
ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਸੁਣਹੁ ਜਨਹੁ
ਇਤੁ ਸੰਜਮਿ ਦੁਖ ਜਾਹਿ ।

(੪੬੬)

ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੀ ਹੈ ਸਿਰਫ ਸਾਡੀ ਕਮਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਗੁਰੂ ਤਾਂ ਸੌ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਆ ਕੇ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਕ ਕਦਮ ਤਾਂ ਪੁੱਟੀਏ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਕੀ ਕਰੇ । ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਹੀ ਹਉਮੈਂ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਕਰਮ ਹਨ– ਇੱਛਾ, ਕਰਮ ਤੇ ਕਿਰਪਾ । ਦੋ ਕੰਮ (ਇੱਛਾ ਤੇ ਕਰਮ) ਅਸੀਂ ਕਰਨੇ ਹਨ ਤੇ ਤੀਜਾ (ਕਿਰਪਾ) ਰੱਬ ਕਰੇਗਾ।

ਸੋ ਸਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਹੈ ਹਉਮੈਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਇੱਛਾ ਬੜੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਛਾ ਇਤਨੀ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਫਿੱਕੀਆਂ ਪੈ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ। ਜਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੋਰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤਕੜੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਉਤਨੀ ਹੀ ਹਉਮੈਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਕਦੀਂ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਐਦਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਭਾਫ ਬਨਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਪਾਣੀ ਸੌ ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਏ। ਘੱਟ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ। ਨੜ੍ਹਿਨਵੇਂ ਡਿਗਰੀ ਤੇ ਵੀ ਭਾਫ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਇਹ ਸੌ ਤੇ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈਂ ਮਾਰਨ ਲਈ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। (ਇਸ ਬਾਰੇ ਫਿਰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਲਸੀ ਜਾਂ ਸੰਨਿਆਸੀ ਬਨਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਠੀਕ ਹੈ ਪਾਣੀ ਸੌ ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੀ ਉਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਫ ਬਣ ਕੇ ਉੱਡਦਾ ਹੈ ਉਤਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਉਡਦਾ। ਸਾਗਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਉਬਲਦਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਉਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਦਲ ਬਣ ਕੇ ਮੀਂਹ ਵਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਠੰਡ ਛਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਭਾਫ ਬਣਿਆ ਪਾਣੀ ਆਪਣੀ ਗਰਮੀ (ਸੌ ਡਿਗਰੀ)

ਕਾਇਮ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸੀਤਲਤਾ ਉਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਤਾਂ ਹੋਏਗਾ ਪਰ ਇਹ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਉਮੈਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਣਗੀਆਂ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਲਾਇਆ ਬੂਟਾ ਬਿਨਾਂ ਫਲ ਦਿੱਤਿਆਂ ਸੁੱਕ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਇੱਛਾ- ਰਹਿਤ ਬਨਣਾ ਪਏਗਾ । ਇਕੋ ਇੱਛਾ ਰਹੇ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਉਣ ਦੀ, ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਣ ਦੀ-

ਆਠ ਪਹਰ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਇ ਤੂੰ
ਗੁਣ ਗੋਇੰਦ ਨਿਤ ਗਾਉ ।

(੪੪)

ਸੰਚਿ ਹਰਿ ਧਨੁ ਪੂਜਿ ਸਤਿਗੁਰੁ
ਛੋਡਿ ਸਗਲ ਵਿਕਾਰ ।

(੫੧)

ਭਗਤਿ ਕਰਉ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਵਉ ।
ਆਠ ਪਹਰ ਅਪਨਾ ਖਸਮੁ ਧਿਆਵਉ ।

(੪੮੫)

ਪਰ ਆਠ ਪਹਿਰ ਧਿਆਉਣਾ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਰਿਹਾ ਅਸੀਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਵੀ ਪੂਰੇ ਚਿਤ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹੀ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੋਵੇਗਾ । ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਕੋਲ ਅੱਪੜ ਜਾਵਾਂਗੇ । ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ

ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਉਪਰੋਂ ਓਪਰੋਂ ਹੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਬੜੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹਨ । ਰੋਜ਼ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦਾਨ-ਭੇਟਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਮੈਂ ਇਕ ਦਿਨ ਕਿਹਾ "ਸਿਮਰਨ ਕਰਿਆ ਕਰੋ।" ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, "ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕੌਣ ਜਾਣੇ ਰੱਬ ਹੈ ਵੀ ਕਿ ਨਹੀਂ । ਕਿਸ ਡਿੱਠਾ ਹੈ । ਪਾਠ ਵਗੈਰਾ ਕਰ ਛੱਡੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਵੇ ।" ਇਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਕਿਥੇ ਪਹੁੰਚੇਗਾ!

ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੰਜ਼ਲ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਉਸ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਿੱਦਾਂ ਸਫਲ ਹੋਵੇਗੀ । ਉਸ ਦਾ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਇਕ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸਾਡੀਆਂ ਬੱਚੀਆਂ-ਬੱਚੇ ਪਤਿਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਗੈਰ-ਸਿੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਤੇ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਤਿਤ ਬੱਚਿਆਂ-ਬੱਚੇ ਤੇ ਗੈਰ-ਸਿੱਖ ਜੁਆਈਆਂ ਦੀ ਆਉ-ਭਗਤ ਕਰਦੇ ਨਹੀਂ ਥੱਕਦੇ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਕਿਉਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਤਿਤਾਂ ਦਾ ਬਾਈਕਾਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ? ਮਾਂ-ਪਿਉ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ-ਵਰਤਣ ਕਿਉਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਹੜੇ ਸਿੱਖੀ ਨੂੰ ਲਾਜ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪੰਥ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਕਾਰਣ ਸਿੱਧਾ ਹੈ। ਧੀ-ਪੁੱਤਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪੱਕਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਸੇ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਗੁਰੂ? ਉਹ ਕਿਸ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ-ਹੈ ਵੀ ਕਿ ਨਹੀਂ !! ਜੇ ਹੈ ਵੀ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਕਿਉਂ ਡਰਨਾ। ਉਹ ਤਾਂ ਬਖਸ਼ੰਦ ਹੈ, ਮਿਹਰਵਾਨ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਤਰਕ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਲ ਕਾਰਣ ਮੈਨੂੰ ਸਾਫ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ- ਉਨ੍ਹਾਂ

ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ, ਧੀ-ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਪੰਥ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਦੇ, ਧੀ-ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ।

ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਉਹ ਸਿੱਖ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਗੁਰੂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ । ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੀਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੀਸ ਭੇਟ ਕਰ ਦਿਤਾ । ਨਾ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਕੇ ਸਬੰਦੀ ਕੋਲੋਂ । ਜੇ ਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਐਨੀ ਪੱਕੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਅਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਕੀ ਸਿਮਰਨ ਕਰਾਂਗੇ, ਕੀ ਧਿਆਨ ਕਰਾਂਗੇ, ਕੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤੇ ਗੁਰ-ਸਿੱਖ ਵੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ 'ਇਹ ਬਿਧਿ ਕੋਇ ਨ ਤਰਿਓ'। ਦੋ ਬੇੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਨ ਰੱਖੋ । ਜੇ ਸਿੱਖ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੂਰਨ ਗੁਰਸਿੱਖ ਬਣੋ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬਲ ਕਰੋ । ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਪਾਉ । ਸੌ ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਉਬਲਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਰੱਖੋ ।

ਸਾਡਾ ਅਗਲਾ ਕੰਮ ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕੋਈ ਕਰਮ ਕਰਨਾ, ਕੋਈ ਉਪਾਉ ਕਰਨਾ, ਕੋਈ ਉੱਦਮ ਕਰਨਾ । ਇੱਛਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਨਾਲ ਕਰਮ ਜੋੜਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਇੱਛਾ ਹੈ ਤੇ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫ਼ਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ । ਸਿਰਫ ਕਰਮ ਹੈ ਤੇ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਫਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ । ਪਾਗਲ ਆਦਮੀ ਬੜਾ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਦਿਨ ਭਰ ਦੌੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ) ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਕਰਮ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ

ਕਿਉਂਕਿ ਕਰਮ ਇੱਛਾ-ਰਹਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਤੇ ਕਰਮ ਦਾ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨਹੀਂ । ਪਾਗਲ ਬਹੁਤ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸੋਚਦਾ ਹੈ- ਪਰ ਲਾ-ਹਾਸਿਲ । ਇੱਛਾ ਰਹਿਤ ਸਿੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਾਠ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਬ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਰੱਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ । ਇਕ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੀ ਫਲ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸੋ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਮ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਕੀ ਕਰਮ ਕਰੀਏ ? ਕਰਮ ਉਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਉਮੈਂ ਮਰੇ, ਅਹੰਕਾਰ ਪਿਘਲੇ । ਹਉਮੈਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ । ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ- ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕੌਣ ਸੋਚੇਗਾ ਤੇ ਕੀ ਸੋਚੇਗਾ ? ਸੋਚਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਉਤੇ ਮੈਂ- ਮੇਰੀ ਦਾ ਮਹਿਲ ਉਸਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹਉਮੈਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦੌੜ ਹੈ । ਸੋ ਸਾਨੂੰ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਉਹ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਰਹਿਤਤਾ ਮਿਲੇ ਨਿਰਵਿਚਾਰ ਅਵਸਥਾ ਮਿਲੇ । ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਚਲਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਆਪੇ ਹੀ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮਨ ਦੀ ਕੁਟਾਈ-ਧੁਲਾਈ ਜੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਤੋਂ

ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੁਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੁਕਤੀ ਦੁਆਉਂਦੀ ਹੈ-

ਕੂਟਨ ਸੋਇ ਜੁ ਮਨ ਕਉ ਕੂਟੈ ।
ਮਨ ਕੂਟੈ ਤਉ ਜਮ ਤੇ ਛੂਟੈ ।
ਕੁਟਿ ਕੁਟਿ ਮਨੁ ਕਸਵਟੀ ਲਾਵੈ ।
ਸੋ ਕੂਟਨੁ ਮੁਕਤਿ ਬਹੁ ਪਾਵੈ ।
੧੩ **ਕੂਟਨੁ ਕਿਸੈ ਕਹਹੁ ਸੰਸਾਰ ।**
ਸਗਲ ਬੋਲਨ ਕੇ ਮਾਹਿ ਬੀਚਾਰ ।

(੮੭੨)

ਮਨ ਦੀ ਕੁਟਾਈ ਕਿੱਦਾਂ ਕਰੀਏ ? ਨਿਰਵਿਚਾਰ ਕਿੱਦਾਂ ਹੋਈਏ ? ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਸਮੇਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਅੰਦਰ ਹੈ । ਸਮੇਂ ਦਾ ਮਾਪ 'ਕੱਲ' ਵਿੱਚ ਹੈ, 'ਅੱਜ' ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਵਿਚਾਰ ਬੀਤੇ ਕੱਲ ਵੱਲ ਦੌੜਦੇ ਹਨ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਗੁਜ਼ਰ ਚੁਕੇ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੁਣ ਦੇ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਮੰਨ ਲਉ ਕਲ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹ ਕੱਢੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੰਦਾ ਕੀਤੀ । ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਅੱਜ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ । ਤੇ ਹੁਣ ਦੀ ਘੜੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ । ਕੱਲ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਰੀਫ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸਤਤ ਕੀਤੀ ਸੀ । ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਅੱਜ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ । ਪਰ ਹੁਣ ਦੀ ਘੜੀ ਫਿਰ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਗਈ । ਜਿਸ ਨੇ ਗਾਲ੍ਹ ਕੱਢੀ ਸੀ, ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਕੀਮ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਪਮਾ ਕੀਤੀ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ ਦੇ

ਸੁਪਨੇ ਸੰਜੋਂਦੇ ਹੋ । ਸਮੇਂ ਮਨ ਬੀਤੇ ਕੱਲ ਜਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭੱਜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇੱਦਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਅੱਜ ਦੀ ਘੜੀ ਖੁਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੇ ਜੀਵਨ ਸਿਰਫ ਹੁਣ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਬੀਤਿਆ ਕੱਲ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਮੁਰਦਾ ਹੈ। ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਕੱਲ ਹਾਲੀਂ ਜਨਮਿਆਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਵੀ ਮੁਰਦਾ ਹੈ। ਆਣ ਵਾਲਾ ਕੱਲ ਸ਼ਬਦ ਬਣਿਆ ਹੀ ਕਾਲ' ਤੋਂ ਹੈ ਕਾਲ ਯਾਨੀ ਮੌਤ । ਸੋ ਕੱਲ ਕਾਲ-ਵਸ ਹੈ, ਮੁਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਉਦਮ ਮਨ ਨੂੰ ਹੁਣ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਕੇ ਨਿਰਵਿਚਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਹੈ ।

ੴ

ਨਿਰਵਿਚਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਦੋ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੋ ਹੀ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹਨ । ਇਕ ਹੈ ਦਿਲ ਦਾ ਮਾਰਗ, ਦੂਜਾ ਹੈ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਮਾਰਗ । ਪਹਿਲੇ ਨੂੰ ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ (ਸਿਮਰਨ) ਮਾਰਗ। ਦੋ ਹੀ ਰਸਤੇ ਹਨ ਦਿਲ ਦਾ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ, ਭਗਤੀ ਦਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਦਾ, ਪਿਆਰ ਦਾ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਦਾ, ਸ਼ਰਧਾ ਦਾ ਜਾਂ ਸੰਕਲਪ ਦਾ, ਸੰਤ ਦਾ ਜਾਂ ਸਿਪਾਹੀ ਦਾ । ਕਈ ਕਰਮ (ਸੇਵਾ) ਨੂੰ ਤੀਜਾ ਮਾਰਗ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਹਾਈ ਮਾਰਗ ਹੈ ਤੇ ਭਗਤੀ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਲਦਾ ਹੈ । ਦੋਨੋਂ ਮਾਰਗ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਧਿਆਨ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਲਾਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਮਨ ਤੇ ਪਈ ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਧੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਤਪ-ਤਪੱਸਿਆ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੁਬਿਧਾ ਦੇ ਮਰਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਸਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਮਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਜਾਗਦਾ ਹੈ-

ਸੋ ਮੁਨਿ ਜਿ ਮਨ ਕੀ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰੇ ।
ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਬੀਚਾਰੇ ।
ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ ।
ਮਨੁ ਖੋਜਤ ਨਾਮੁ ਨਉ ਨਿਧਿ ਪਾਈ ।

(੧੧੨੮-੨੯)

੧੩

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮੈਲ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਉਤਰਣਗੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੱਛ ਆਤਮਾ ਦੀ ਝਲਕ ਮਿਲੇਗੀ । ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਕੋ ਜੋਤ ਸਭ ਵਿੱਚ ਹੈ "ਸਭੈ ਘਟ ਰਾਮੁ ਬੋਲੈ, ਰਾਮਾ ਬੋਲੈ, ਰਾਮ ਬਿਨਾ ਕੋ ਬੋਲੈ ਰੇ ।" ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਖਜ਼ਾਨਾ (ਨਿਧੀ) ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ । ਉਹ ਸੁਖ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਹੈ -ਪਰਮ ਅਨੰਦ, ਪਰਮ ਸੁਖ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ -

ਮਨ ਕੀ ਪਤ੍ਰੀ ਵਾਚਣੀ ਸੁਖੀ ਹੂ ਸੁਖੁ ਸਾਰੁ ।

(੧੦੯੩)

ਮਨ ਦੀ ਪੱਤ੍ਰੀ ਪੜ੍ਹਣੀ ਹੈ ਤੇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪੱਤ੍ਰੇ ਪਾੜੀ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪੱਤ੍ਰੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੇ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੇ । ਜੋ ਬਾਕੀ ਬਚੇਗਾ ਉਹ ਨਿਰੋਲ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੋਏਗਾ-

ਸੋ ਬ੍ਰਾਹਮਣੁ ਭਲਾ ਆਖੀਐ
ਜਿ ਬੂਝੈ ਬ੍ਰਹਮੁ ਬੀਚਾਰੁ ।

(੧੦੯੩)

ਇਸ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਸੰਕਲਪ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ-ਤੋੜ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਪਾਹੀ ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਹੈ। ਸ਼ੇਰ-ਦਿਲ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਦਾ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਇਸ ਰਾਹ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬੋਧੀ ਹਨ, ਜੈਨੀ ਹਨ, ਜੋਗੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਤਰੀ ਸਿਮਰਨ (ਧਿਆਨ) ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਜੈਨ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਵਾਲਾ ਜਾਮਾ ਲੈ ਕੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਜੈਨ ਸਾਧਵੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਜੈਨ ਮੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਕ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਮਰਦ ਪੈਦਾ ਹੋਣ। ਮਹਾਤਮਾ ਬੁਧ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਸਿਖਲਾਣ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਜੈਨੀਆਂ ਵਾਂਗ, ਮਤ ਸੀ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਧਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੀ। ਆਪਣੀ ਮਤਰੇਈ ਮਾਂ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੇ-ਦਿਲ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਸਿਖਾ ਤਾਂ ਦਿਤਾ ਸੀ ਪਰ ਭਵਿੱਖ ਬਾਣੀ ਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਕਿ ਹੁਣ ਬੁਧ ਧਰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਜੋਗੀ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਧਿਆਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਗੁਰੂਆ ਦਾ ਮੱਤ ਸੀ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਉਸ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਲਈ ਪ੍ਰੇਮ-ਭਗਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ, ਦਿਲ ਦਾ ਮਾਰਗ ਠੀਕ ਹੈ।

ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਦਿਲ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਦਾ

ਮਾਰਗ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕੋਈ ਸੰਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਬੇਸਹਾਰਾ ਹੈ, ਨਿਤਾਣਾ ਹੈ, ਬੇ ਓਟ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਓਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਅੱਗੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਫੁਸਲਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਬੇਚਾਰਗੀ ਦਰਸਾਂਦਾ ਹੈ। 'ਪਲੀਜ਼-ਪਲੀਜ਼' ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਦਾਂ ਹੀ ਭਗਤ ਵੀ, ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ, ਉਸ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ 'ਨਿਤਾਣਿਆਂ ਦਾ ਤਾਣ, ਨਿਓਟਿਆਂ ਦੀ ਓਟ ਤੇ ਨਿਆਸਰਿਆਂ ਦਾ ਆਸਰਾ' ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਾਰਾ ਆਧਾਰ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਹੀ ਪਾਠ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਅੱਗੇ ਹੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਉਤੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਤੱਕ ਵਾਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ -

ਪ੍ਰਭ ਜੀ ਤੂ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਾਨ ਅਧਾਰੈ।
ਨਮਸਕਾਰ ਡੰਡਉਤਿ ਬੰਦਨਾ
ਅਨਿਕ ਬਾਰ ਜਾਉ ਬਾਰੈ।

(੮੨੦)

ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਉਸ ਅੱਗੇ ਫਰੋਲਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਉਸ ਅੱਗੇ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗਦਾ ਹੈ-

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ
ਇਹੁ ਮਨੁ ਤੁਝਹਿ ਚਿਤਾਰੈ।

ਸੂਖ ਦੂਖ ਇਸੁ ਮਨ ਕੀ ਬਿਰਥਾ
ਤੁਝ ਹੀ ਆਗੈ ਸਾਰੈ ।

(੮੨੦)

ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਅਕਲ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ । ਉਸ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਧਨ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕੇ । ਨਾ ਹੀ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਸੱਚਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲ ਉਹ ਤੱਕ ਸਕੇ । ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ-

ੴ

ਤੂ ਮੇਰੀ ਓਟ ਬਲ ਬੁਧਿ ਧਨੁ
ਤੁਮ ਹੀ ਤੁਮਹਿ ਮੇਰੈ ਪਰਵਾਰੈ ।

(੮੨੦)

ਉਹ ਇਉਂ ਕਿਉਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ? ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਕੀਤਿਆਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਉਹ ਧਿਆਨੀ ਵਾਂਗ ਕਰਮ-ਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਪ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਨਾ ਹਿੰਮਤ ਤੇ ਨਾ ਆਪਣੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ । ਉਹ ਸਭ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਉਹ ਕਰੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ-

ਜੋ ਤੁਮ ਕਰਹੁ ਸੋਈ ਭਲ ਹਮਰੈ
ਪੇਖਿ ਨਾਨਕ ਸੁਖ ਚਰਨਾਰੈ ।

(੮੨੦)

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝੋ । ਇਕ ਭਗਤ ਤਿਲਕਣ ਕਰਕੇ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਡਿੱਗਾ ਤੇ ਡੁੱਬਣ ਲਗਾ । ਕੰਢੇ ਖਲੋਤੇ ਆਦਮੀ ਨੇ ਕਿਹਾ "ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਵਾਂ।" ਭਗਤ ਨੇ ਕਿਹਾ 'ਨਹੀਂ" । ਉਸ ਮੁੜ ਪੁੱਛਿਆ, "ਤੂੰ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ ਕਿ ਮਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ, ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ ?" ਉਸ ਉੱਤਰ ਦਿਤਾ, "ਮੈਂ ਕੀ ਚਾਹੁਣਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਚਾਹੁਣ ਨਾ-ਚਾਹੁਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।ਸਭ ਰੱਬ ਤੇ ਛਡ ਦਿਤਾ ਹੈ । ਉਹ ਜਾਣੇ। ਉਸ ਬਚਾਉਣਾ ਹੋਏ, ਬਚਾਏ, ਡੋਬਣਾ ਹੋਏ, ਡਬੋਏ । ਮੇਰੀ ਕਾਹਦੀ ਇੱਛਾ ।" ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦਾ ਭਾਵ ਮਿਟਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਵਧਾਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਪਿਆਸ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਮਨ ਚਾਤ੍ਰਿਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੜਫਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਅਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਪ੍ਰੀਤਮ-ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਉਤਾਵਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ -

ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਲੋਚੈ ਗੁਰ ਦਰਸਨ ਤਾਈ ।
ਬਿਲਪ ਕਰੇ ਚਾਤ੍ਰਿਕ ਕੀ ਨਿਆਈ ।
ਤ੍ਰਿਖਾ ਨ ਉਤਰੈ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਵੈ ।
ਬਿਨੁ ਦਰਸਨ ਸੰਤ ਪਿਆਰੇ ਜੀਉ ।

(੯੬)

ਪ੍ਰੇਮ-ਵਿਛੁਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਨਾ ਰਾਤ

ਕੱਟਦੀ ਹੈ-

ਇਕ ਘੜੀ ਨ ਮਿਲਤੇ ਤਾ ਕਲਿਜੁਗੁ ਹੋਤਾ ।
ਹੁਣਿ ਕਦਿ ਮਿਲੀਐ ਪ੍ਰਿਅ ਤੁਧੁ ਭਗਵੰਤਾ ।

(੯੭)

ਮੋਹਿ ਰੈਣਿ ਨ ਵਿਹਾਵੈ ਨੀਦ ਨ ਆਵੈ
ਬਿਨੁ ਦੇਖੇ ਗੁਰ ਦਰਬਾਰੇ ਜੀਉ ।

(੯੭)

ਪ੍ਰੇਮ ਭਗਤ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਾਂਗਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਰ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰਖਾਂ । 'ਆਖਾ ਜੀਵਾ ਵਿਸਰੈ ਮਰਿ ਜਾਉ' ਵਾਲਾ ਹਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦਾ ਪਿਆਰ ਐਸੀ ਬੁਨਿਆਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਦਾਂ ਮੱਛੀ ਦਾ ਜਲ ਨਾਲ । ਜਲ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਜੀਵੇ, ਜਲ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਮਰ ਜਾਏ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ -

ਤੂੰ ਜਲਨਿਧਿ ਹਉ ਜਲ ਕਾ ਮੀਨੁ ।
ਜਲ ਮਹਿ ਰਹਉ ਜਲਹਿ ਬਿਨੁ ਖੀਨੁ ।

(੩੨੩)

ਮੱਛੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਟ-ਰਿੰਨ੍ਹ ਕੇ ਖਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਸਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਮੱਛੀ ਖਾ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਮੱਛੀ ਦੀ ਪਾਣੀ ਲਈ ਪਿਆਸ ਹੈ) । ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ । ਤੁਹਾਨੂੰ

ਪ੍ਰੀਤਮ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਂਘ, ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਸੰਤਾਪ, ਆਦਿ ਦਾ ਵਰਨਣ ਥਾਂ ਥਾਂ ਤੇ ਮਿਲੇਗਾ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰੇਮ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਮਿਸਾਲਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰੇਮ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਜਾਈਏ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰੇਮ ਲੱਗ ਗਿਆ ਫਿਰ ਆਪ ਹੀ ਉਹ ਪੂਰਨਤਾ ਵੱਲ ਤੁਰ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਡਾ ਪਿਆਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੇਮ ਘੱਟਦਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਭਗਤ ਸਭ ਪਾਸਿਉਂ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਹੈ। ਸਭ ਜੀਵ-ਅਜੀਵ, ਦ੍ਰਿਸ਼-ਅਦ੍ਰਿਸ਼, ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੀ ਹੈ 'ਸਭੈ ਘਟ ਰਾਮ ਬੋਲੇ'। ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਹੰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਬੱਚਦਾ, ਕੋਈ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਬੱਚਦਾ, ਕੋਈ ਮਨ ਨਹੀਂ ਬੱਚਦਾ, ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਬੱਚਦਾ। ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਉਸ ਦਾ, ਉਸ ਦੀ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕਤਾ ਦਾ-

ਪ੍ਰੇਮ ਪਦਾਰਥੁ ਜਿਨ ਘਟਿ
ਵਸਿਆ ਸਹਜੇ ਰਹੇ ਸਮਾਈ।

(੧੨੩੪)

ਭਗਤਾ ਵਿਚਿ ਆਪਿ ਵਰਤਦਾ
ਪ੍ਰਭ ਜੀ ਭਗਤੀ ਹੂ ਤੂ ਜਾਤਾ।

(੬੩੮)

ਸੋ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੱਸੋ ਦੋ ਹੀ ਰਸਤੇ ਹਨ-ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਭਗਤੀ। ਧਿਆਨ ਦਾ ਰਾਹ ਮਰਦਾਂ ਲਈ, ਭਗਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ। ਜੈਨੀਆਂ, ਬੋਧੀਆਂ, ਜੋਗੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਮਰਦ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਭਗਤੀ । ਮਰਦ ਭਗਤੀ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣਗੇ, ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਧਿਆਨ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣਗੀਆਂ।

ਸਿੱਖ-ਗੁਰੂਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਵੰਡ ਗਲਤ ਲੱਗੀ । ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਬੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਠੋਸ ਇਰਾਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਕੜਾ ਮਨੋਬਲ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਬਲ ਸਿਰਫ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਮੰਤਰੀ, ਮਾਰਗਰੇਟ ਥੈਚਰ ਕੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੀ ਜ਼ਨਾਨੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਕਈ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਜਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ । ਇਹ ਯਕੀਨਨ ਧਿਆਨ (ਸਿਮਰਨ) ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਇੱਦਾਂ ਹੀ ਕਈ ਮਰਦ ਮਿਲਣਗੇ ਜਿਨਾਂ ਦਾ ਮਨ ਆਮ ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਵਾਂਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਭਗਤੀ ਠੀਕ ਰਾਹ ਹੋਵੇਗਾ । ਇਸ ਲਈ ਰਾਹ ਦੀ ਚੋਣ ਜ਼ਨਾਨੀ ਜਾਂ ਮਰਦ ਹੋਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਤੇ ਮੁਨੱਹਸਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤਾਂ ਭਗਤੀ, ਦਿਮਾਗ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ । ਲਿੰਗ ਆਧਾਰਤ ਚੋਣ ਗਲਤ ਹੈ ।

ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ, ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਨਾ ਪੂਰਾ ਮਰਦ ਹੈ ਨਾ ਪੂਰਾ ਜ਼ਨਾਨੀ । ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਮਤ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸਤ੍ਰੀ-

੧੩

ਪੁਰਖ ਤੱਤ ਦੋਨੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਸਲਨ, ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ੬੦% ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਗਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਰਦ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ੪੦% ਔਰਤ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਵੀ ਛੁਪਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ੯੦% ਆਦਮੀ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲਾ ਹੋਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਪਰ ਔਰਤ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਤਾਂ ਰਹੇਗਾ ਹੀ। ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਨਾ ਪੂਰਾ ਆਦਮੀ ਹੈ ਨਾ ਪੂਰੀ ਔਰਤ। ਇਸੇ ਲਈ ਪੂਰਨ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਹੀ ਰਾਹ ਸਿਮਰਨ ਜਾਂ ਭਗਤੀ, ਪੂਰਾ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ੬੭% ਆਦਮੀ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਰਖਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰਫ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਉਤਰ ਸਕਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ੪੦% ਜ਼ਨਾਨੀ ਵਾਲਾ ਅੰਸ਼ ਭਗਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਉਹ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਸਫਰ ਅਧੂਰਾ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਇਕੋ ਰਸਤੇ ਤੇ ਲੱਗਾ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਅਜਾਈ ਜਾਏਗੀ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਲਕ ਰੇਤ ਦਾ ਘਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹੇਗਾ। ਪਾਣੀ ਆਵੇਗਾ ਤੇ ਘਰ ਢਹਿ ਜਾਏਗਾ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ -

ਮਨਹਠਿ ਕਰਮ ਕਰੈ ਅਭਿਮਾਨੀ
ਜਿਉ ਬਾਲੂ ਘਰ ਉਸਰਈਆ।
ਆਵੈ ਲਹਿਰ ਸਮੁੰਦ ਸਾਗਰ ਕੀ
ਖਿਨ ਮਹਿ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਢਹਿ ਪਈਆ।

(੮੩੫)

ਉਸਦੇ ਕਰਮ ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਜ਼ਲ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਣਗੇ। ਪੂਰਨਤਾ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਰਸਤੇ ਹੀ ਅਪਨਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ । ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਿਮਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ ਭਗਤੀ ਘੱਟ, ਕਿਸੇ ਲਈ ਭਗਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਘੱਟ । ਪਰ ਦੋਵੇਂ ਨਾਲ ਨਾਲ। ਇਸੇ ਲਈ ਪੂਰਨ ਸਿੱਖ ਸੰਤ-ਸਿਪਾਹੀ ਹੈ । ਉਹ ਸੰਤ ਵਾਂਗ ਗਾਉਣ, ਕੀਰਤਨ, ਪ੍ਰੇਮ-ਭਗਤੀ, ਭੈ-ਭਾਉ, ਸੇਵਾ-ਅਰਦਾਸ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਸਿਪਾਹੀ ਵਾਂਗ ਸਿਮਰਨ ਤੱਪ ਪਾਠ ਵੀ ਕਰੇਗਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਤੇ ਗਾਇਨ ਕਰਨਾ, ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਹੈ -

ਧਿਆਏ ਗਾਏ ਕਰਨੈਹਾਰ
ਭਉ ਨਾਹੀ ਸੁਖ ਸਹਜ ਅਨੰਦਾ
ਅਨਿਕ ਓਹੀ ਰੇ ਏਕ ਸਮਾਰ ।

(੫੩੫)

ਧਿਆਵਉ ਗਾਵਉ ਗੁਣ ਗੋਵਿੰਦਾ,
ਅਤਿ ਪ੍ਰੀਤਮ ਮੋਹਿ ਲਾਗੈ ਨਾਊ ॥

(੩੭੭)

ਜੋ ਸਿੱਖ ਪਾਠ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਵੀ, ਸਿਮਰਨ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਸ਼ਬਦ-ਗਾਇਨ ਵੀ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੀ ਪੜ੍ਹੇਗਾ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵੇਗਾ ਵੀ । ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਸਿੱਖ ਦੀ ਕਰਣੀ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਮਨ ਹੋ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਾਪ (ਸਿਮਰਨ) ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਜ਼ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ (ਭਗਤੀ) ਵੀ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ-

੧੩

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ,
ਪਿਛਲੀ ਰਾਤੀ ਉਠਿ ਬਹੰਦੇ ।
ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ,
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਸਰਿ ਨਾਵੰਦੇ ।
ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ,
ਹੋਇ ਇਕ ਮਨਿ ਗੁਰ ਜਾਪੁ ਜਪੰਦੇ ।
ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ,
ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਚਲਿ ਜਾਇ ਜੁੜੰਦੇ ।
ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ,
ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਿਤਿ ਗਾਇ ਸੁਣੰਦੇ ।
ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ,

ਮਨ ਮੇਲੀ ਕਰਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲੰਦੇ ।
ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ,
ਭਾਇ ਭਗਤਿ ਗੁਰਪੁਰਬ ਕਰੰਦੇ ।
ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਫਲੁ ਸੁਫਲੁ ਫਲੰਦੇ ।

✵ ਸੱਚੇ ਗੁਰਸਿਖ ਦੀ ਦਿਨ-ਚਿਰਿਆ

- ਸਵੇਰੇ ਉਠਣਾ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ।
- ਇਕ ਮਨ ਹੋ ਕੇ ਜਾਪ (ਸਿਮਰਨ) ਕਰਨਾ ।
- ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ।
- ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾ ਕੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਰਲਣਾ ।
- ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ ।

- ਗੁਰੂ ਦੀ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ, ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਦਾਨ-ਭੇਟਾ ਦੇਣਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੀ ਜਾਣ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਤੋਂ 'ਸਰੀਰ-ਸੰਸਾਰੁ-ਮਨ' ਦੀਆਂ ਪਈਆਂ ਪਰਤਾਂ ਝੜ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਆਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਹੰਕਾਰ ਪਿਘਲੇਗਾ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ, ਕੂੜ ਦੀ ਪਾਲ ਤੁਟੇਗੀ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਚਿਆਰੇ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਦਾ ਅੰਧਕਾਰ ਮਿਟੇਗਾ ਤੇ ਉਸ ਅੰਧਕਾਰ ਥੱਲੇ ਲੁਕੀ ਪ੍ਰੇਮ- ਜੋਤ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ - ੧੩

ਪ੍ਰਗਟੀ ਜੋਤਿ ਮਿਟਿਆ ਅੰਧਕਾਰ ।
ਰਾਮ ਰਤਨੁ ਪਾਇਆ ਕਰਤ ਬੀਚਾਰਾ ।

(੧੩੯)

ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜ ਹੈ ਧਿਆਨ ਦੀ।ਜੋ ਵੀ ਕਰੋ-ਪਾਠ ਕਰੋ, ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ, ਕੀਰਤਨ ਸੁਣੋ, ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਕਰੋ, ਆਦਿ, ਇਕ ਮਨ ਤੇ ਇਕ ਦਿਲ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਕਰੋ, ਮਨ ਦੇ ਭਟਕਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰੋ। ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਮਗਰ ਲਾ ਕੇ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ 'ਮਨ ਸਾਧੇ ਸਿਧੀ ਹੋਏ'। ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਹਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਜੋ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਰੱਬ ਹੀ ਹੈ -

ਨਿਜ ਆਤਮ ਪਰਮਾਤਮ ਦਰਸਯੋ ।



ਮਨ-ਮਾਨੇ

ਨਾ ਮਨੁ ਮਰੈ ਨ ਕਾਰਜੁ ਹੋਇ ।
ਮਨੁ ਵਸਿ ਦੂਤਾ ਦੁਰਮਤਿ ਦੋਇ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ 'ਮਨ ਸਾਧੇ ਸਿਧਿ ਹੋਏ ।' ਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿੱਦਾਂ ਸਾਧਿਆ ਜਾਵੇ ?

ਉੱਤਰ: ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਹੈ ਕੀ। ਮਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ । ਮਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਚਾਰ ਹਨ । ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਮਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ । ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਮਨ ਦੀ ਮੌਤ ਹੈ । ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ । ਸਾਡਾ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੈ । ਅੱਖ ਕੁਝ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਹੈ । ਅੰਨ੍ਹੇ ਲਈ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ । ਕੰਨ ਕੁੱਝ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਗਤੀ ਹੈ । ਅੱਖ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟਰ-ਕਾਰ ਹੈ । ਕੰਨ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰ ਚਲਦੀ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ

ਕਾਰ ਨਾ ਵੀ ਦਿਸੇ) । ਪਰ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਇਹ ਸੁਨੇਹੇ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੇਵਲ ਉਪਕਰਣ ਹਨ । ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸੁਨੇਹਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸਮਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੁਨੇਹੇ ਨਾਲ ਮਨ ਜੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ । ਮਨ ਨਾ ਜੁੜੇ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਬੇਕਾਰ ਹਨ । ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਦਿੱਸਦੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂ ? ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ । ਅੱਖਾਂ ਤਾਂ ਦੇਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਥੇ ਟੇਬਲ ਪਈ ਹੈ, ਉਥੇ ਕੁਰਸੀ । ਪਰ ਮਨ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਸੁਨੇਹੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ । ਫਲ ਸਰੂਪ, ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਦਿੱਸਦਾ ਨਹੀਂ । ੧੩

ਅਸੀਂ ਮਨ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਸੁਨੇਹੇ ਕਬੂਲ ਨ ਕਰੇ । ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਪਾਸੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ । ਅੱਖਾਂ ਦੇਖਣਗੀਆਂ ਪਰ ਮਨ ਨਹੀਂ ਦੇਖੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿਤਾ ਹੈ । ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੂਰਦਾਸ ਵਾਂਗ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਅੰਨ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਹੈ ਅੱਖਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸੁੱਟਣੀਆਂ ਹਨ । ਸਿਰਫ ਮਨ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਰੱਬ ਨਾਲ ਲਾ ਦੇਣਾ ਹੈ ।ਮਨ ਮੁੜਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਮੋਹ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਸੁਨੇਹੇ ਮਿੱਠੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ । ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ, ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ

ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ । ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤਨ ਦਾ ਮੋਹ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਦੁਖਣ ਨਾਲ ਮਨ ਦੁਖਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਮਰਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਮਨ ਮਰਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਫਿਰ ਮਨ ਦਾ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮੋਹ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੈ । ਇਹ ਮਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ । ਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਇਹ ਮਨ ਨਾ ਮਰੇ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਹੀ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਨਾ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ। ਆਤਮਾ ਦਿੱਸ ਪਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਦਿੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਆਤਮਾ ਦਿਸਦੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੇ ਉਤੇ ਅਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪਰਤਾਂ (ਸੰਸਾਰ ਦੀ, ਤਨ ਦੀ, ਮਨ ਦੀ) ਪਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ । ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਚਿਰ ਮਨ ਉਤੇ ਅਭਿਮਾਨ ਦੀ ਮੈਲ ਹੈ ਇਹ ਨਿਰਮਲ ਨਹੀਂ । ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਹੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ:

ਮਨੁ ਮੈਲਾ ਸਚੁ ਨਿਰਮਲਾ ਕਿਉ
ਕਰਿ ਮਿਲਿਆ ਜਾਇ ।

(੭੫੫)

ਮਨਮੁਖ ਮਨੁ ਨ ਭਿਜਈ
ਅਤਿ ਮੈਲੇ ਚਿਤਿ ਕਠੋਰ

(੭੫੫)

❋ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਮੋਹ :

ਧਰਮ ਦੇ ਰਾਹ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲੈਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਸਿਰਫ ਉਸ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਮਿਲਣਗੇ। ਉਸ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੱਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਰੋਸ਼ਨ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ। ਧਨ-ਦੌਲਤ, ਪਦ-ਪਦਵੀ, ਮਾਨ-ਸਨਮਾਨ, ਮਹਲ-ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਿ ਸਭ ਰੋਸ਼ਨ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ (ਜੋਤ) ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਰਿਫਲੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਅਸਲੀ ਜੋਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਭੋਗਣਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਝਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਵਸਤੂਆਂ ਮੰਜ਼ਲ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮੰਜ਼ਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਜੋ ਦਿਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਗਣਾ ਹੈ ਤਿਆਗਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹਰ ਵੇਲੇ, ਮਨ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ ਪਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਭਾਵੇਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹਰ ਵਸਤੂ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਢੂੰਡਣਾ ਭਰਮ ਹੈ, ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ -

ਦਿਸੰਤਰੁ ਭਵੈ ਅੰਤਰੁ ਨਹੀ ਭਾਲੇ
ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਬਧਾ ਜਮਕਾਲੇ।

(੧੦੬੦)

ਪਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦਾ (ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਪਿਛਲੇ ਜੀਵਨਾਂ ਦਾ ਵੀ) ਅਨੁਭਵ ਇਹੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਲੱਭਣਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਲਈ ਦੌੜ ਬਾਹਰ ਹੀ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਦੇ ਆਧਾਰ

ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਰੱਬ ਵੀ ਬਾਹਰ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰੀ ਨਹੀਂ-

ਦੇਸ ਦਿਸੰਤਰ ਭਵਿ ਥਕੇ ਤੁਧ
ਅੰਦਰਿ ਆਪੁ ਲੁਕਾਇਆ।

(੧੦੯੦)

੧੩

ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਰੱਬ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਥੱਕ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇਵਤਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲੋਂ ਕਿਥੇ ਲੁਕਾਵਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭ ਨਾ ਸਕੇ। ਦੇਵਤਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਲੁਕਾ ਲਉ। ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਢੂੰਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਹੀ ਢੂੰਡਦਾ ਫਿਰੇਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਬਚੇ ਰਹੋਗੇ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ -

ਤੂ ਹਿਰਦੈ ਗੁਪਤੁ ਵਸਹਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ
ਤੇਰਾ ਭਾਉ ਨ ਬੁਝਹਿ ਗਵਾਰੀ।

(੬੦੭)

ਪੰਡਿਤ ਪਾਧੇ ਜੋਇਸੀ ਨਿਤ ਪੜ੍ਹਹਿ ਪੁਰਾਣਾ।
ਅੰਤਰਿ ਵਸਤੁ ਨ ਜਾਣਨੀ ਘਟਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਲੁਕਾਣਾ।

(੪੧੯)

ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਉਤੇ ਪਹਿਲੀ ਪਰਤ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ

ਹੈ । ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਮੋਹ ਲਾਹ ਸੁੱਟਣਾ ਹੈ । ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਸਣਾ ਨਹੀ ।ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਾਮਨਾ ਕਰਕੇ ਹੈ ਤੇ ਕਾਮਨਾ ਮਨ ਕਰਕੇ ਹੈ । ਮਨ ਮਰੇਗਾ ਤਾਂ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਮਰਨਗੀਆਂ ਜੇ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਮਰਨਗੀਆਂ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਮੋਹ ਮਰੇਗਾ । ਇਸੇ ਲਈ ਧਰਮ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਮੋਹ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

੧ੳ

❋ ਤਨ ਦਾ ਮੋਹ :

ਦੂਸਰੀ ਪਰਤ ਹੈ ਤਨ । ਸੰਸਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮੋਹ ਘੱਟ ਵੀ ਕਰ ਲਉ ਤਾਂ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਮੋਹ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦਾ । ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ । ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਰਦਿਆਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਵੀ ਮਰ ਜਾਵਾਂਗੇ । ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ, ਅਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥ ਤੇ ਗੁਰੂ ਪਏ ਕਹਿਣ ਕਿ ਆਤਮਾ ਅਮਰ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਐਨਾ ਜੋੜ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਵਜੂਦ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੋਹ ਤੋੜੇ ਬਿਨਾਂ ਧਰਮ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਚੱਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਸਰੀਰ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਸੱਟ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਤੇ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੰਚਮ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ, 'ਐਦਾਂ ਜਾਣੋ ਕਿ ਆਤਮਾ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਗੱਰੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਖ਼ੋਲ । ਕੱਚੇ ਨਾਰੀਅਲ

ਦੇ ਖ਼ੋਲ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਤਾਂ ਗੱਰੀ ਵੀ ਕੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।ਸੁੱਕੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਖ਼ੋਲ ਤੋੜ ਦਿਉ ਤਾਂ ਗੱਰੀ ਬਚੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁੱਕੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਗੱਰੀ ਤੇ ਖ਼ੋਲ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਹੈ ।' ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਦੋਂ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਦੇਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਖ਼ੋਲ ਰੂਪੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਕੱਟੋ-ਵੱਢੋ, ਉਸ ਦੀ ਗੱਰੀ ਰੂਪੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਖਬਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ । ਇਸ ਗੁਰੂ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ । ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੋਹ ਘੱਟਦਾ ਜਾਵੇਗਾ । ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਇਸ ਤਕਲੀਫ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਖਬਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ । ਸਰੀਰ ਬੇਹਦ ਪੀੜਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਇੱਦਾਂ ਵੇਖੇਗਾ ਜਿੱਦਾਂ ਇਹ ਪੀੜਾ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ । ਉਹ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੇ ਫਰਮਾਨ 'ਜੋ ਨਰ ਦੁਖੁ ਮਹਿ ਦੁਖੁ ਨਹੀਂ ਮਾਨੈ' ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਢਾਲ ਲਵੇਗਾ। ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਤੁਕ ਸਿਰਫ ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗੀ ਬਲਕਿ ਉਸ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ।

ਪੰਚਮ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੇ ਪਾਵਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲਿਆ ਗਿਆ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੱਤੀ ਤੱਵੀ ਤੇ ਸਾੜਿਆ ਗਿਆ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੇਤ ਨਾਲ ਭੁੰਨਿਆ ਗਿਆ । ਇਤਨੇ ਤਸੀਹੇ ਦੇਖ ਕੇ ਪੀਰ ਮੀਆਂ ਮੀਰ ਵੀ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ ਗਏ । ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਸ਼ਾਂਤ ਬੈਠੇ ਰਹੇ ਜਿੱਦਾਂ ਇਹ ਦੁਖ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ

ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮਝ ਚੁਕੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ । ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ ਸਿਰ ਧੜ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਕੀ ਉਹ ਘਬਰਾਏ ? ਜਾਂ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਤੇ ਅਨੇਕ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਅਕਹਿ ਤੇ ਅਸਹਿ ਸਰੀਰਕ ਚੋਟਾਂ ਪਹੁੰਚਾਈਆਂ ਗਈਆਂ, ਕੀ ਉਹ ਕੁਰਲਾਏ ? ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਟਲ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਨ । ਜਿੱਦਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵਸਤ੍ਰ ਸਾਡੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸੀਂ ਵਸਤ੍ਰ ਨਹੀਂ ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੋਹ ਲਾਹੁਣ ਲਈ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਿਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੁਖਣਗੀਆਂ, ਪੈਰ ਸੌਂ ਜਾਣਗੇ, ਲੱਕ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਖੁਰਕ ਹੋਵੇਗੀ, ਆਦਿ । ਮਨ ਚਾਹੇਗਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਈਏ, ਚੌਂਕੜੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਈਏ, ਲੱਕ ਸਿੱਧਾ ਕਰ, ਥੋੜਾ ਖੁਰਕ ਲਈਏ। ਪਰ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਅਡੋਲ ਬੈਠਣਾ ਹੈ। ਜਦ ਦਰਦ ਜਾਗੇ ਤਾਂ ਚੇਤੇ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਸੋ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਕਰੋ ਕਿ ਦਰਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ।

ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਨ ਹਿਲੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ੴ

ਤੇ ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਸਤੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਸਮਝੋ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਥੋਂ ਪੁੱਛੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਹਰਕਤ ਕਰੇ । ਸਰੀਰ ਹਰਕਤ ਕਰੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਵਸਰ ਆਉਣਗੇ । ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਗਿਆ, ਬੁਖਾਰ ਆ ਗਿਆ, ਹੱਥ ਸੜ੍ਹ ਗਿਆ, ਉਂਗਲੀ ਫਿਸ ਗਈ, ਲੱਤ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗ ਗਈ, ਆਦਿ । ਚੇਤੇ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ । 'ਮੈਂ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ', ਇਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ । 'ਮੈਂ ਰੱਬੀ ਜੋਤ ਹਾਂ', ਇਹ ਭੁੱਲਣਾ ਨਹੀਂ । ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ, ਇਹ ਚੇਤੇ ਰਖੋ । ਲੰਬੇ ਅਭਿਆਸ ਮਗਰੋਂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਾਉਗੇ-

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਕਾਇਆ ਖੋਜੇ
ਪਾਏ ਜਗਜੀਵਨੁ ਦਾਤਾ ਹੇ ।

(੧੦੫੧)

ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾਉ, ਮੋਹ ਨਹੀਂ । ਸਰੀਰ ਕੋਲੋਂ ਸੇਵਾ ਲਉ, ਪਰ ਸੇਵਕ ਜਾਣ ਕੇ, ਇੱਦਾਂ ਕਰਦਿਆਂ-ਕਰਦਿਆਂ ਆਤਮਾ ਉਤੇ ਪਈ ਦੂਸਰੀ ਪਰਤ ਵੀ ਉਤਰ ਜਾਵੇਗੀ । ਸਰੀਰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਤ ਬੈਠੇ ਹੋਵੋਗੇ । ਸਰੀਰ ਦੁਖੇਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ ।

✵ ਮਨ ਦਾ ਮੋਹ :

ਆਤਮਾ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਪਰਤ ਹੈ ਸੰਸਾਰ ਦੀ, ਦੂਸਰੀ ਪਰਤ ਹੈ ਤਨ ਦੀ ਤੇ ਤੀਸਰੀ ਪਰਤ ਹੈ ਮਨ ਦੀ। ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਤਨ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਦਿੱਸਦਾ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਮਨ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਾਂਗੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਸਨਕਾਦਿਕ ਨਾਰਦ ਮੁਨਿ ਸੇਖਾ।
ਤਿਨ ਭੀ ਤਨ ਮਹਿ ਮਨੁ ਨਹੀ ਪੇਖਾ।

(੩੩੦)

ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ।

(੩੩੦)

ਮਨ ਅਤੀ ਸੂਖਮ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਨਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਸੁਣਿਆ, ਨਾ ਛੂਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਸੁੰਘਿਆ ਜਾਂ ਚੱਖਿਆ। ਮਨ ਦਾ ਸਿਰਫ ਕਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਤ ਹੈ ਤੇ ਹਰਾਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਨ ਹਨ। ਪਰ ਪ੍ਰਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਬੰਦ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਮਰ ਗਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਨ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਤਾਨਾ-ਬਾਨਾ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਨਾ ਚਿਰ ਮਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝ

ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਮਨ ਹੈ।

ਕਈ ਮਨ ਨੂੰ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰੀਆ ਦਾ ਰਾਜਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਖ, ਨੱਕ, ਕੰਨ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਮਨ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਮਿਲਦਿਆਂ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖ ਨੇ ਕੋਈ ਕਾਰ ਦੇਖੀ, ਮਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਇੱਦਾਂ ਦੀ ਕਾਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੰਨ ਨੇ ਕੋਈ ਮਧੁਰ ਗੀਤ ਸੁਣਿਆ, ਮਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਗਾਣੇ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੀਭ ਨੇ ਕੋਈ ਸਵਾਦੀ ਭੋਜਨ ਚਖਿਆ, ਮਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੋਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਂ ਚੀਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ, ਭੋਜਨ ਮਿੱਠਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭੋਜਨ ਕੌੜਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਫੁੱਲ ਸੁੰਦਰ ਹੈ, ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਨਾਲ ਕੰਡੇ ਚੁਭਦੇ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ। "ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ" ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਮਨ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸੌਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਮਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸੁਪਨੇ ਸੰਜੋਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਈ ਸਿਆਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੰਜ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਨਹੀਂ

ਬਲਕਿ ਛੇਵੀਂ ਇੰਦ੍ਰੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ । ਯਾਨੀ ਮਨ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ। ਸੁਤੇ ਜਾਗਦੇ ਇਹ ਦੌੜਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ-

ਇਹੁ ਮਨੂਆ ਖਿਨੁ ਨ ਟਿਕੈ ਬਹੁ ਰੰਗੀ
ਦਹ ਦਹ ਦਿਸਿ ਚਲਿ ਚਲਿ ਹਾਢੇ ।

(੧੭੦)

ਮਾਈ ਮਨੁ ਮੇਰੋ ਬਸਿ ਨਾਹਿ ।
ਨਿਸ ਬਾਸੁਰ ਬਿਖਿਅਨ ਕਉ ਧਾਵਤ
ਕਿਹਿ ਬਿਧਿ ਰੋਕਉ ਤਾਹਿ ।

(੬੩੨)

ਇਸ ਦੀ ਦੌੜ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ ਜਾਂ ਬੀਤ ਗਏ ਕੱਲ ਵਿੱਚ ਹੈ । ਇਹ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ ।ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ।ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਸੰਜੋਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੀਤ ਗਏ ਕੱਲ ਦੇ ਰੋਣੇ ਰੋਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਪਾਸੇ ਕੱਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਖ ਨੂੰ ਸੋਚ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਕੱਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦੁਖ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਲ਼ੜਕੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਧਨ ਵਧ ਜਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਤੇ ਇਨਕਮ-ਟੈਕਸ ਦਾ ਡਰ । ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕੱਲ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਤਾ। ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਅੱਗੇ, ਤੇਜ਼ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ । ਮਿਰਗ-ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਸਿਵਾਏ ਦੁਖ ਦੇ, ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਤੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੇ । ਮਨ ਕੱਲ ਵਿੱਚ ਰੁਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ, ਜਿਹੜੀ ਸੁਖ ਦੀ ਘੜੀ ਹੈ,

ਗੁਆ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਦਾਂ ਹੀ ਬੀਤ ਗਏ ਕੱਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਦਾ ਕਿਹਾ ਸੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਸੀ। ਹੁਣ ਮਨ ਕੱਲ ਵਿੱਚ ਰੁਝ ਗਿਆ। ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤਪਣ ਲੱਗਾ, ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸੋਚਣ ਲਗਾ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਫਿਰ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ, ਜਿਹੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਘੜੀ ਸੀ, ਖੁੱਸ ਗਈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ
੧੩ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਕੇ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਕਦੀ ਵੀ ਵਰਤਮਾਨ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ-

ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਧਾਵਤੁ ਫੁਨਿ ਧਾਵੈ ।

(੨੨੨)

ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਬਹੁ ਚੋਟਾ ਖਾਇ ।

(੩੬੨)

ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਵਿੱਚ ਰਸ ਹੈ -

ਮਨਮੁਖ ਮੰਨੁ ਅਜਿਤੁ ਹੈ ਦੂਜੈ ਲਗੈ ਜਾਇ ।

(੬੪੪)

ਧਰਮੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ ਜਾਂ ਬੀਤ ਗਏ ਕੱਲ ਵੱਲੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਉਣਾ। ਇਹ ਹੀ ਮਨ ਦੀ ਮੌਤ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਜੀਉਣਾ ਆਤਮਾ ਦਾ ਭੁੱਲਣਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਮਰਨਾ ਆਤਮਾ ਦਾ ਲੱਭਣਾ ਹੈ।ਮਨ ਦਾ ਦੌੜਨਾ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਨੂੰ ਬੁਲਾਵਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਰੁੱਕਣਾ, ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਉਹੀ ਸਿਧ ਹੈ, ਉਹੀ ਮੁਨੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਵੇ,

ਸਾਧ ਲਵੇ, ਮਾਰ ਲਵੇ । ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ-

ਮਮਾ ਮਨ ਸਿਉ ਕਾਜੁ ਹੈ
ਮਨ ਸਾਧੇ ਸਿਧਿ ਹੋਇ ।

(੩੪੨)

ਸੋ ਮੁਨਿ ਜਿ ਮਨ ਕੀ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰੇ ।
ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਬੀਚਾਰੇ ।

(੧੧੨੮)

ਮਨ ਕਾ ਸੁਭਾਉ ਸਭੁ ਕੋਈ ਕਰੈ ।
ਕਰਤਾ ਹੋਇ ਸੁ ਅਨਭੈ ਰਹੈ ।

(੧੧੬੭)

ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ ।
ਮਨੁ ਖੋਜਤ ਨਾਮੁ ਨਉ ਨਿਧਿ ਪਾਈ ।

(੧੧੨੮)

ਮਨੁ ਮਾਨੈ ਹਰਿ ਏਕੰਕਾਰੁ ।

(੨੨੨)

ਸੋ ਮੁਲਾਂ ਜੋ ਮਨ ਸਿਉ ਲਰੈ ।

(੧੧੫੯)

ਨਾ ਮਨੁ ਮਰੈ ਨ ਕਾਰਜੁ ਹੋਇ ।

(੨੨੨)

ਮਨ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਲੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਿਮਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਆਪਣੀ

ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਹ ਸਾਂਝੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਨਾ ਕਰਨ । ਇਥੋਂ ਬਚਾਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ ।

੧੩

◈ ਪਹਿਲੀ ਇੰਦ੍ਰੀ ਹੈ ਅੱਖ :

ਅੱਖ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ । ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਅਰਧ-ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ । ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਤਾਂਤ੍ਰਿਕ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਝਪਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੰਤ੍ਰ ਜਪੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਅੱਖ ਨਾ ਝਪਕੇ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ, ਪਰ ਅੱਖ ਨੂੰ ਝਪਕਣੋਂ ਰੋਕਣਾ ਬੜਾ ਔਖਾ ਹੈ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸੰਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ। ਅੱਧੀਆਂ-ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਤੇ ਅੱਧੀਆਂ ਬੰਦ ਅੱਖਾਂ ਸਿਮਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੋਏ । ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਖਾਂ ਅੱਧੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਬੈਲੈਂਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਗਤੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਇਸ ਬੈਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਕਠਿਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਹਾਲਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ - ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹ

ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੰਦ ।ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ । ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਣਗੀਆਂ ਤੇ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਮਨ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਣਗੀਆਂ । ਨਾ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਡੋਲੇਗਾ ਨਾ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋਵੇਗੀ ।

◈ ਦੂਸਰੀ ਇੰਦ੍ਰੀ ਹੈ ਜੀਭ/ਮੂੰਹ :

ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਮੂੰਹ ਹੀ ਬੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਜੋੜ ਸਕਦੇ । ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਾਰੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ । ਜੇ ਅਸੀਂ ਮੂੰਹੋ ਨਹੀਂ ਬੋਲਿਆ ਪਰ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮੰਤਵ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਚਾਰ ਸਮੇਂ ਸਾਰ ਨਾਲੋਂ ਸੰਬੰਧ ਤੋੜਣਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਨਾ ਮੂੰਹੋਂ ਬੋਲਣਾ ਹੈ ਨਾ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ।

ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਬੋਲ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਮੂੰਹੋ ੴ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਹ ਛੁਟ ਸਿਰਫ 'ਨਾਮ' ਉਚਾਰਣ ਲਈ ਹੈ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਲਈ ਨਹੀਂ । ਜਦੋਂ ੴ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮੂੰਹੋਂ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਦੇ ਉਚਾਰਣ ਲਈ ਨਿਕਲੀ ਧੁਨੀ ਉਪਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਠੀਕ ਉਚਾਰਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ- ੴ ਵਿਚ ੧ (ਇਕ) ਦੀ ਧੁਨੀ ਨਾਭੀ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲੇ (ਓਅੰਮ) ਦੀ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਤੇ (ਕਾਰ) ਦੀ ਹੋਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਾਲੂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀ ਹੋਈ।

ਜੇ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗੇ ਤਾਂ ਸਾਧਾਰਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ੧ਓ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

◈ ਤੀਸਰੀ ਇੰਦ੍ਰੀ ਹੈ ਕੰਨ :

ਸਾਡਾ ਅੰਦਰਲਾ ਕੰਨ ਦੋ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਪਹਿਲਾ, ਬਾਹਰਲੇ ਕੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕੀਏ ਕਿ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੀ ਹਨ । ਦੂਸਰੇ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬੈਲੈਂਸ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਰਾਬੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬੈਲੈਂਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਵਾਂਗ ਲੜਖੜਾਵਾਂਗੇ । ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਘੜੀ-ਮੁੜੀ ਪਾਸੇ ਪਰਤਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਅੰਦਰਲਾ ਕੰਨ ਸਾਡਾ ਬੈਲੈਂਸ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ । ਪਰ ਇਸ ਬੈਲੈਂਸ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ । ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਸਿਮਰਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਟੀ. ਵੀ. ਬੰਦ ਹੋਣ । ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਸਵੇਰ-ਸਾਰ ਉਠ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ । ਫਿਰ ਸਿਮਰਨ ਵੇਲੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੱਗ ਜਾਂ ਦਸਤਾਰ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਲਉ ਤਾਂ ਕਿ ਰਹਿੰਦੀ ਖੂੰਹਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵੀ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ ਨਾ ਬਾਹਰਲਾ ਕੰਨ ਕੁਝ ਸੁਣੇਗਾ, ਨਾ ਅੰਦਰਲੇ ਕੰਨ ਤਕ ਕੋਈ ਪੈਗ਼ਾਮ ਜਾਵੇਗਾ, ਨਾ ਮਨ ਨੂੰ ਦੌੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਨਾਲੇ, ਉੱਚੀ ਬੋਲ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਦੋਵੇਂ ਕੰਨ ੴ ਦੀ ਧੁਨੀ ਹੀ ਸੁਣਨਗੇ ਤੇ ਬਾਕੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਆਪੇ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ੴ ਦੀ ਧੁਨੀ ਕਰਣ ਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਕੇ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਇਹ ਇੰਦ੍ਰੀ (ਕੰਨ) ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ। ੧੩

ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਅਡੋਲ ਬੈਠਣਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਕੰਨ ਦੇ ਬੈਲੈਂਸਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਇੱਦਾਂ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਚੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਲਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

◈ ਚੌਥੀ ਇੰਦ੍ਰੀ ਹੈ ਚਮੜੀ :

ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀ ਹੈ। ਨੱਕ, ਕੰਨ, ਅੱਖਾਂ, ਜੀਭ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਪਰ ਚਮੜੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਹੈ।ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤਹਿਆਂ ਹਨ। ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ ਤੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈਲ (CELL) ਕੱਢੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਨਾਲ ਲਹਿੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਵੇਂ ਆਏ ਮੁਰਦਾ ਸੈਲ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੈ।ਇਹ ਚੱਕਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ੧੦-੧੫ ਦਿਨ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ, ਪੱਟੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਮਗਰੋਂ, ਮੁਰਦਾ ਸੈਲਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਫੰਬੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇਗਾ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਨਾਲ ਪਸੀਨੇ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕ ਨਾੜੀਆਂ, ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਰਵਜ਼ ਆਦਿ

ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਹਲਕਾ ਭਾਰ, ਬਹੁਤਾ ਭਾਰ, ਸਰਦੀ, ਗਰਮੀ ਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਕ ਨਰਵਜ਼ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਤੇ ਹਲਕੇ ਤਾਪ-ਮਾਨ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਗਰੁੱਪ ਬਹੁਤੇ ਭਾਰ ਬਹੁਤੇ ਤਾਪ-ਮਾਨ ਦੇ ਅੰਤਰ ਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਮਨ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਯਾਨੀ ਜੇ ਬਹੁਤੀ ਗਰਮੀ, ਬਹੁਤੀ ਸਰਦੀ ਬਹੁਤਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਨਰਵਜ਼ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਮਨ ਨੂੰ ਭੇਜਣਗੀਆਂ । ਫਲ ਸਰੂਪ ਮਨ ਉਤ੍ਰੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਇਸ ਲਈ ਸਿਮਰਨ-ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਥੇ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਡ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਹੀ ਨੰਗੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਕਰੇ । ਦਰਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਧਾਰਣ ਕਰਕੇ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ (ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।)

ਮਾਮੂਲੀ ਸਰਦੀ, ਮਾਮੂਲੀ ਗਰਮੀ, ਮਾਮੂਲੀ ਭਾਰ ਆਦਿ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਰਵਜ਼ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਰਹੇਗਾ । ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਮਨ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਅੱਪੜਦੇ । ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਚਮੜੀ ਆਪ ਹੀ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਲਕੇ

ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (Activate) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀ-ਕਿਰਿਆ (ਰੀ-ਐਕਸ਼ਨ) ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਸਲਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਰਕ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਰਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਲੱਤ ਸਿਧੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਚੌਂਕੜੀ ਨਹੀਂ ਤੋੜਦੇ। ਪਸੀਨਾ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਪੂੰਝਣ ਜਾਂ ਪੱਖਾ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ, ਦਰਦ ਆਦਿ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚਲੇਗਾ।

◈ ਪੰਜਵੀਂ ਇੰਦ੍ਰੀ ਹੈ ਨੱਕ :

ਸਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੁੰਘਣ ਦਾ ਯੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਰੀਕ ਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਸਿਰਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੰਧ ਸਾਡੀ ਨਾਸਕਾਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰੰਗਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਗੰਧ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਦੀ ਗੰਧ ਪਕੜਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਪਾਰ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਇਹ ਪਿਆਜ਼ ਦੀ ਗੰਧ ਦਾ ਇਕ ਕਰੋੜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਪਕੜ ਸਕਦੀ ਤੇ ਪਛਾਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗੰਧ ਦਾ ਕਰੋੜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਬੜਾ ਸੂਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਨੱਕ

ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਮੱਤ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨੱਕ ਪ੍ਰਾਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸੂਖਮ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੂਖਮ-ਤੋਂਰ ਤੇ ਅਤੀ ਸੂਖਮ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਇਸੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਸ-ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ 'ਨਾਮ' ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋ ਜਾਈਏ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ -

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਚਿਤਾਰਿ ਜੀਵਾ
ਪ੍ਰਭੁ ਪੇਖਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੀਐ।

(੪੬੦)

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਪ੍ਰਭੁ ਧਿਆਈਐ।
ਹਰਿ ਮੰਗਲੁ ਨਾਨਕ ਗਾਈਐ।

(੬੨੨)

ਸਵਾਸ-ਸਵਾਸ ਸਿਮਰਨ ਕਿਉਂ ? ਤਾਂਕਿ ਇਕ ਲੰਬੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ 'ਨਾਮ ਦੀ ਗੰਧ' ਜਾਂ 'ਅਨਹਦ ਨਾਦ' ਦਾ ਰਸ ਮਾਣ ਸਕੀਏ। ਪਰ ਸਵਾਸ-ਸਵਾਸ ਸਿਮਰਨ ਕਿੱਦਾਂ ਕਰੀਏ? ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ੧-੨ ਘੰਟੇ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਵਾਸ-ਸਵਾਸ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਵਿਧੀ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਸ ਚੁਕਾਂ ਹਾਂ (ਦੇਖੋ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ 'ਸਿਮਰਨ ਕਿੱਦਾਂ ਕਰੀਏ')। ਦੂਸਰੀ ਸਟੇਜ ਆਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿੰਟ ਵਿਹਲੇ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਹੈ-

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ
ਇਹੁ ਮਨੁ ਤੁਝਹਿ ਚਿਤਾਰੈ ।

(੮੨੦)

ਤੀਸਰੀ ਸਟੇਜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨੌਕਰੀ-ਚਾਕਰੀ ਹਟ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਿਮਰਨ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਸਟੇਜ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ -

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਨ ਘੜੀ ਵਿਸਰੈ
ਪਲੁ ਮੂਰਤੁ ਦਿਨੁ ਰਾਤੇ ।

(੨੪੭)

ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਵੀ । ਸਿਮਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ । ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਪਾਰ ਤੇ ਕਿਰਦਾਰ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਉਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਝਲਕ ਮਿਲਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ । ਅਸੱਤ ਤੇ ਕੂੜਾ ਬਿਉਪਾਰ ਆਪੇ ਛੁਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਪੇ ਸਚਾ ਸੌਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ।

ਸਵਾਸ-ਸਵਾਸ ਸਿਮਰਨ, ਸਵਾਸ - ਸਵਾਸ ਸਿਮਰਨ ਉਠਦਿਆਂ- ਬੈਠਦਿਆਂ ਸਿਮਰਨ, ਸੌਂਦਿਆਂ-ਜਾਗਦਿਆਂ ਸਿਮਰਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਫੇਰ ਗੱਲਾਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਫਿਲਹਾਲ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਗੰਧ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ । ਦੁਰਗੰਧ ਤਾਂ ਭੈੜੀ ਹੈ ਹੀ, ਪਰ ਸੁਗੰਧ ਵੀ ਨਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ਬੂ-ਬਦਬੂ ਸਿਮਰਨ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ । ਕਈ

ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਧੂਪ ਰੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਲਕੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਧੂਪ ਰੱਖੋ ।

◈ ਛੇਵੀਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀ ਹੈ ਮਨ :

ਇਹ ਦੂਸਰੀਆਂ ਪੰਜ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਵੱਖ ਇੰਦ੍ਰੀ ਵੀ । ਅਸੀਂ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਮਨ ਆਪੇ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਕਮਾਈ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਤੇ ਦੌੜ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਤੇ ਇਸ ਜਨਮ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਤੇ ਮਨ ਟੱਪਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਨ ਅਗਲੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਫੇਲ ਹੋਈਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਦਾ ਰੋਣਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਦੇ ਹਾਰ ਪਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਾਰਾਂ ਤੇ ਹੰਝੂ ਵਹਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਤਾਂ ਮਨ ਉਠ ਭੱਜਦਾ ਹੈ । ਮਨ ਹਾਲੀਂ ਤਾਂ ਆਪ ਮੁਹਾਰਾ ਫਿਰਦਾ ਸੀ । ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਰੋਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਪੰਸਦ ਨਹੀਂ ।

ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇ ਕਿੱਲੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ । ਮਨ ਇਸ ਕਿੱਲੇ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਨੱਸ ਭੱਜਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਵੇਗਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨ ਲਈ। ਜਦੋਂ ਘੋੜੇ ਨੂੰ ਲਗਾਮ ਪਾਉ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬੀ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹੀ ਹਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਲਾਮੀ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤਾਂ ਮਨ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹਨ । ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਪੀੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਲਕੀਅਤ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਸਿਮਰਨ ਛੱਡ ਦਿਉ । ਸਰੀਰਕ ਕਸ਼ਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਨ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਮਗਰ-ਮਗਰ ਦੌੜੋ ਤੇ ਥੱਕ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਉ । ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ ਨਹੀਂ ਦੌੜਣਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇਸ ਦੀ ਦੌੜ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਇੱਦਾਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਜਿੱਦਾਂ ਕੋਈ ਫਿਲਮ ਦੇਖੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਹੱਟ ਜਾਵੋਗੇ । ਤੁਸੀਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਹੈ । ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਰਤਣੀ ਹੈ ।ਮਨ ਭਟਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ । ਭਟਕਣ ਦਿਉ । ਭਟਕਣਾ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ । ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੈ । ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਨਾਲ ਮੋੜ ਲਿਆਉ ਤੇ ਫਿਰ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਲਾ ਦਿਉ। ਇਹ ਫੇਰ ਭੱਜੇਗਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਪੁਚਕਾਰ ਕੇ ਫਿਰ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਲਾ ਦਿਉ । ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਮਨ-ਰੂਪੀ ਘੋੜੇ ਤੇ ਕਾਠੀ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਉਗੇ ।

ਚੇਤੇ ਰਖੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਨ-ਸ਼ਕਤੀ, ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਦੌੜ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੌੜ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਅਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ। ਪਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਚੱਕਰ ਲਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਵਾਂਗੇ ਤੇ ਇੱਦਾਂ ਬਚੀ ਹੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਮ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮੇਲ ਲਈ ਵਰਤਾਂਗੇ। ਫਲ ਸਰੂਪ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਸਿਮਰਨ ਪਿੱਛੇ ਇਹੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਬਚਾਉਣਾ ਤੇ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮ-ਸ਼ਕਤੀ (ਰੱਬ) ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ-

ਆਤਮੁ ਚੀਨਿ ਪਰਾਤਮੁ ਚੀਨ੍ਹ੍ਹਾ
ਗੁਰ ਸੰਗਤਿ ਇਹੁ ਨਿਸਤਾਰਾ ਹੇ ॥

(੧੦੩੦)



ਇਸ਼ਨਾਨ-ਧਿਆਨ

੧੩

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ
ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ।

✵ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਜਾਗਣ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?

ਉਤੱਰ: ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ (ਦੇਖੋ ਮੇਰੀ ਪੁਸਤਕ 'ਸਿਮਰਨ ਸਹਾਈ ਸੁਝਾਉ') । ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ, ਭਲਕੇ, ਪ੍ਰਭਾਤੀ, ਪਿਛਲੀ ਰਾਤ, ਪੋਹ ਫੁਟਣ ਆਦਿ ਨਾਂਵਾਂ ਨਾਲ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ –

ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ
ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ।

(੩੦੫)

'ਅੰਮ੍ਰਿਤ' ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ ।

(੨)

ਉਠਿ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰਹੁ ਪਰਭਾਤੇ
ਸੋਏ ਹਰਿ ਆਰਾਧੇ ।

(੧੧੮੫)

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿੰਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾਂ
'ਪਿਛਲੀ ਰਾਤੀ' ਉਠਿ ਬਹੰਦੇ ।

(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ)

ਫਰੀਦਾ 'ਪਿਛਲ' ਰਾਤਿ ਨ
ਜਾਗਿਓਹਿ ਜੀਵਦੜੋ ਮੁਇਓਹਿ ।
ਜੇ ਤੈ ਰਬੁ ਵਿਸਾਰਿਆ
ਤ ਰਬਿ ਨ ਵਿਸਰਿਓਹਿ ।

(੧੩੮੩)

ਚਿੜੀ ਚੁਹਕੀ ਪਹੁ ਫੁਟੀ ਵਗਨਿ ਬਹੁਤੁ ਤਰੰਗ ।
ਅਚਰਜ ਰੂਪ ਸੰਤਨ ਰਚੇ ਨਾਨਕ ਨਾਮਹਿ ਰੰਗ ।

(੩੧੯)

ਇਹ ਸਮਾਂ ਪਹਿਰ ਰਾਤ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- ਯਾਨੀ ਸਵੇਰੇ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ । ਚਾਰ ਵਜੇ ਉਠੋ, ਪੰਜ ਵਜੇ ਉਠੋ, ਛੇ ਵਜੇ ਉਠੋ, ਸਤ ਵਜੇ ਉਠੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਦਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ । ਪਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਤਾਂ ਪਹਿਲੋਂ ਉਠੋ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਚਿੜੀਆਂ ਚਹਿਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਹਾਲੀ ਚੜ੍ਹਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਤਲ-ਸੁੰਦਰ ਚਾਨਣਾ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਫਰੀਦ ਜੀ ਨੇ 'ਚਿੜੀ ਚੁਹਕੀ ਪਹੁ ਫੁਟੀ' ਕਿਹਾ ਹੈ । ਪਰ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ

ਕਿ ਐਨੀ ਸਵੇਰੇ (ਚਾਰ ਵਜੇ) ਕਿਉਂ ?

ਸਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਉਹ ਅਸੀਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਮ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਈਏ। ਹਾਲੀਂ ਇਹ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਇਸ ਸੀਮਤ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੰਸਾਰ ਵੱਲ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਵੀ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ (ਅੱਖ, ਨੱਕ, ਕੰਨ ਆਦਿ) ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਵੀ। ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਲੈਣਗੀਆਂ, ਉਤਨੀ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਬਚੇਗੀ।ਜੇ ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਬਚਾਉਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਠਾਂਗੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ (ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ) ਦੇ ਮੌਕੇ ਘੱਟ ਹੋਣਗੇ। ਇੱਦਾਂ ਸਮਝੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਵਜੇ ਉਠ ਗਏ। ਹੁਣ ਕੋਈ ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਣਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਕੰਨ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਬਚ ਗਈ। ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹਨੇਰਾ ਹੀ ਹਨੇਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਬਚ ਗਈ। ਆਪਣੇ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਘਰੋਂ ਹਾਲੀਂ ਚਾਹ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਨਹੀਂ ਆਈ, ਮਸਾਲੇ ਤੇ ਘਿਉ ਦੇ ਤੜਕੇ ਹਾਲੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਇਸ ਲਈ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਬੋ ਨਹੀਂ ਆਂਦੀ ਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਥੋਂ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਬਚਤ ਹੋਈ। ਦੂਸਰਾ

ਸੀਨ ਹੈ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਉਠਨ ਦਾ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਭਾਂਡੇ-ਟੀਂਡੇ ਖੜਕਦੇ ਹਨ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦਾ ਰੇਡੀਉ/ ਟੀ. ਵੀ. ਚਾਲੂ ਹੈ, ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਫਰਮਾਇਸ਼ਾਂ ਹਨ, ਘਰ-ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਹੈ, ਅਖਬਾਰ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਅਖਬਾਰ ਦੇਖਣ ਵੱਲ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਜੀਅ ਕਾਹਲਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ । ਹੁਣ ਸਾਰੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿੱਥੇ । ਬਚੀ-ਖੁਚੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ।

ੴ

ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਾਡਾ ਮਨ ਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਜਾਗਦਾ। ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਸੋਝੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸੰਸਾਰ ਵਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਰੂ ਹੋਈਏ ।

ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਐਲਫਾ ਸਟੇਜ (Alfa Stage) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਫੋਟੋ (M.R.I.) ਲੈਣ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਗਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਬਹੁਤ ਘਟ (੭ ਤੋਂ ੧੪ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਕਿੰਡ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਗਤੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਨ ਤੇ ੨੪ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਗਤੀ ਐਨੀ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਿੱਦਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ

ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨਿਰਵਿਚਾਰ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਗਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਸਮਾਂ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਉੱਤਮ ਹੈ । ਪਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਿਮਰਨ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਿਮਰਨ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਗਤੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਲਈ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਸਵੇਰੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਕਿਹਾ ਹੈ । ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੱਚੀਂ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਵਰਖਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਮੰਨਣ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਨ ਬਹੁਤ ਗ੍ਰਹਿਣ-ਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਨ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ (ਸਿਮਰਨ) ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ਼ਨਾਨ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ। ਇਸ਼ਨਾਨ ਤਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਮਨ ਦੀ । ਦੋਨੋਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕੰਮ ਹਨ । ਤਨ ਸਾਫ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਨ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ । ਪਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਮਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਲਈ ਸਭ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਹੁਕਮ ਹੈ -

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ
ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ।

(੬੧੧)

ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਤੇ ਫਿਰ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ । ਇਹ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸਚੇਤ ਮਨ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣਾ ਚਾਰਜ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਚਾਰਜ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਲੇਟਦਿਆਂ ਸਾਰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਇਸ ਦੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਾਗਦੇ ਸਮੇਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਅਪਣਾ ਚਾਰਜ ਸਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ । ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਗਦਿਆਂ ਸਾਰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ। ਮਨ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਜਾਗੋ-ਮੀਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਣ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ- ਬੈੱਡ ਟੀ ਪੀਣਗੇ, ਬਾਥ ਰੂਮ ਜਾਣਗੇ, ਅਖਬਾਰ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਨਗੇ, ਰੇਡੀਉ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਸੁਣਨਗੇ ਆਦਿ । ਇਸ ਸਾਰੇ ਝਮੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸ਼ਨਾਨ । ਉਠਦਿਆਂ ਸਾਰ ਨਹਾ ਲਉ, ਮਨ ਆਪੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗ ਜਾਵੇਗਾ । ਹੋਰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ।

ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਮਨ ਦਾ ਸਚੇਤ ਹੋਣਾ, ਮਨ ਦਾ ਸਜੱਗ ਹੋਣਾ, ਮਨ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾਲ ਮਨ ਜਾਗੇਗਾ ਤੇ ਜਾਗੇ ਮਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉ ਆਵੇਗਾ। ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਮਿਟੇਗੀ। ਜੇ ਬਿਨਾਂ ਨ੍ਹਾਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਉਗੇ ਤਾਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਚੇਤ ਮਨ ਨੇ ਪੂਰਾ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ ਲਿਆ

ਹੋਵੇਗਾ । ਇਸ ਜਾਗੋ-ਮੀਟੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੇ ਮੁੜ ਸੌਂ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ । ਬਿਨਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕਈ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸੌਂ ਗਏ ਹਨ । ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਦਰ-ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਯੋਗ-ਤੰਦਰਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਚਣ ਦਾ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਇਸ਼ਨਾਨ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਿ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ? ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ-ਕੋਣ ਤੋਂ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਦੋਨੋਂ ਬਰਾਬਰ ਹਨ । ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਠੰਡਾ ਹੈ ਨਾ ਗਰਮ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਪਾਣੀ ਪੈਣ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨ ਚਲੇ । ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੈਣ ਨਾਲ ਮਨ ਜਾਗ ਪਵੇ । ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰ ਦਾ ਖੂਹ ਜਾਂ ਨਲਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕਾਫੀ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ ।

ਇਸ਼ਨਾਨ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਕਾਰਣ ਤਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੈ । ਰਾਤ ਭਰ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਗੰਦਗੀ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮੂੰਹ ਬਦਬੂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਲ ਉਤਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਦ ਦੀ ਤਹਿ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਪਸੀਨੇ ਤੇ ਮਿਟੀ ਦੀ ਪਰਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪੇਟ ਮਲ -ਮੂਤ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ, ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਆਦਿ। ਸੌਚ, ਦਾਤਨ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਹ ਸਾਰੀ ਮੈਲ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਤਾਜ਼ਾ ਤੇ ਸਾਫ-ਸੁਥਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਨਹੀਂ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਨਹਾਉਣਾ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੀਰਥਾਂ ਦਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਤਾਂ ਡੱਡੂ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਤਰ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ-

ਜਲ ਕੈ ਮਜਨਿ ਜੇ ਗਤਿ ਹੋਵੈ,
ਨਿਤ ਨਿਤ ਮੇਂਡੁਕ ਨਾਵਹਿ।
ਜੈਸੇ ਮੇਂਡੁਕ ਤੈਸੇ ਓਇ ਨਰ
ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਆਵਹਿ।

(੪੮੪)

ਬਾਹਰਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਉਤਰੇਗੀ। ਮਨ ਮੈਲਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਮੈਲੇ ਮਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬੈਕੁੰਠ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ-

ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਜੇ ਤੀਰਥ ਨਾਵੈ,
ਤਿਸੁ ਬੈਕੁੰਠ ਨ ਜਾਨਾਂ।

(੪੮੪)

ਅੰਦਰ ਦੀ ਮੈਲ ਤਾਂ ਨਾਮ- ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਲਹਿ

੧੩

ਸਕਦੀ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਕਪੜੇ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਉਹ ਸਾਬਨ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਬਨ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਲਾਹੁਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ।ਜੇ ਮਨ (ਮੱਤ) ਪਾਪਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਤਾਂ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਸਾਬਨ ਹੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਬੜੀ ਸਾਫ ਹੈ-

ਮੂਤ ਪਲੀਤੀ ਕਪੜੁ ਹੋਇ ।
ਦੇ ਸਾਬੂਣੁ ਲਈਐ ਓਹੁ ਧੋਇ ।
ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ।
ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ ।

(੪)

ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਰਲਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ, ਪਰ ਅੰਦਰਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨੂੰ ਕਦੀਂ ਨਾ ਭੁਲੋ । ਬਾਹਰਲਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਰਹਿ ਜਾਵੇ, ਮਾਫ਼ੀ-ਯੋਗ ਹੈ । ਪਰ ਅੰਦਰਲਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾ ਭੁਲੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੀ ਸੱਚਾ ਨਹਾਉਣਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਆਵਾ-ਗਵਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਧਾਮ (ਬੈਕੁੰਠ) ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ-

ਪੂਜਹੁ ਰਾਮੁ ਏਕੁ ਹੀ ਦੇਵਾ ।
ਸਾਚਾ ਨਾਵਣੁ ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ।

(੪੮੪)



ਪਾਠ-ਪੂਜਾ

੧੩

ਪਾਠੁ ਪੜੈ ਮੁਖਿ ਝੂਠੁ ਬੋਲੈ
ਨਿਗੁਰੇ ਕੀ ਮਤਿ ਓਹੈ ।

✵ ਪਾਠ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਪਾਠ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ?

ਉਤੱਰ: ਪਾਠ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਮਨ ਤੇ ਇਕ ਚਿਤ ਹੋਣਾ । ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ–

ਇਕ ਮਨਿ ਏਕੁ ਧਿਆਈਐ
ਮਨ ਕੀ ਲਾਹਿ ਭਰਾਂਤਿ ।

(੪੭)

ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਕ ਅੱਖ ਗੁਟਕੇ ਤੇ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਨੌਕਰ ਤੇ ਇਕ ਕੰਨ ਪਾਠ ਵੱਲ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਨੂੰਹ ਵੱਲ । ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਤੇ ਪੂਰੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਤੇ ਪਾਠ ਦਾ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣਾ ਹੈ । ਵਗਾਰ ਨਹੀਂ ਲਾਹਣੀ । ਪੂਰਾ ਪਾਠ ਇਕ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਨਾ ਸਹੀ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਥੋੜਾ ਕਰ

ਲਉ । ਬਾਕੀ ਫੇਰ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਜਦੋਂ ਵੇਹਲ ਲੱਗੇ । ਪਰ ਇਕ ਰਸਮ, ਇਕ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਜਦੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਵਿਘਨ ਦੇ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਲਈ ਸਵੇਰ-ਸਾਰ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਘਰ ਦੇ ਰੁਝੇਂਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਸੁਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ਹੈ । ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਰਖਾਉਣਾ ਤੇ ਆਪ ਨਾ ਸੁਣਨਾ, ਪਾਠੀ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀ ਜੀਵਕਾ ਦਾ ਸਾਧਨ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਕ-ਉਨਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ । ਨਿਤਨੇਮ ਵਿੱਚ ਬਾਣੀ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਹੈ ਪਰ ਵਿਸਥਾਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਹੈ । ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਸਮਝੋ। ਦਿਹਾੜੀ ਦੇ ਵਾਕ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰੋ । ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖੀ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਤੇ ਪਰਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਵੇਗੀ । ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਕਹੀ ਗਈ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਤਰਕ ਮਿਲਣਗੇ, ਉਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ, ਉਸ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਮਿਲਣਗੇ । ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਾਲਣ ਨਾਲ, ਸੁੱਚਾ ਅਨੁਭਵ ਮਿਲੇਗਾ ।

ਨਿਤਨੇਮ ਦੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਬਾਣੀਆਂ ਜ਼ਬਾਨੀ ਯਾਦ ਕਰੋ । ਕੋਈ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਲੈ ਲਉ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਬਾਨੀ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉ ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਭਟਕੇਗਾ, ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਠੀਕ ਤੇ ਡੂੰਘੇ

ਅਰਥ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਣਗੇ, ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਰਸ ਆਵੇਗਾ ।

ਪਾਠ ਸੰਬੰਧੀ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਣ ਦਾ ਲਾਭ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਬਣਾਈਏ । ਜੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੋਭ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਹੰਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਲੋਭ-ਅੰਹਕਾਰ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮੂਰਖਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ । ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ -

ਪੜਿਆ ਮੂਰਖੁ ਆਖੀਐ
ਜਿਸੁ ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰਾ ।

(੧੪੦)

ਜੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਢਾਲਿਆ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਣ ਨਾਲ ਵਿਦਵਾਨ ਤਾਂ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਪਰ ਸਿੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਾਂਗੇ । ਜੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਹੀ ਨਾ ਚਲੇ ਤਾਂ ਕਾਹਦੇ ਸਿੱਖ । ਸਿੱਖੀ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਚੱਲਣ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਲਾਂ ਪਾਸ ਪੜ੍ਹਨੇ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਤੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੇ ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ ਫੱਟੀ ਤੇ ਅਲਫ, ਬੇ ਉਰਦੂ ਦੇ ੳ, ਅ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ, ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇਹੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ ਕਿ ਹਰਫਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸਮਝ ਲਈਏ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵਸਾ ਲਈਏ- ਯਾਨੀ ਉਸ ਉਪਰ

ਅਮਲ ਕਰੇ । ਮਹਿਮਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ-

ਅਲਫ ਬੇਇ ਤੁਮ ਹਮ ਲਿਖ ਦੀਨਾ ।
ਮਾਇਨੇ ਅਲਫ ਨਹੀ ਤੁਮ ਚੀਨਾ ।
ਸਮਝ ਅਲਫ ਦਿਲ ਮਹਿ ਬਸਾਵੈ ।
ਹੋਇ ਨਜਾਤ ਦੋਜਖ ਨਹੀ ਜਾਵੈ ।

ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਪਾਂਧੇ ਕੋਲ ਪੜ੍ਹਣ ਭੇਜਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਂਧੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹੀ ਗੱਲ ਕਹੀ ਕਿ ਜੋ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਤੇ ਕਮਾਉਣਾ ਹੈ । ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:-

ਊੜੈ ਉਪਮਾ ਤਾਕੀ ਕੀਜੈ
ਜਾ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ।
ਸੇਵਾ ਕਰਹਿ ਸੇਈ ਫਲੁ ਪਾਵਹਿ
ਜਿਨੀ ਸਚੁ ਕਮਾਇਆ ।

ਸਿਰਫ ਗੁਰੂ ਹੀ ਰਾਹੇ ਪਾਵੇਗਾ । ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰਾ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਵੇਦ-ਸਿਮਰਤੀਆ ਦਾ ਵਿਚਾਰਿਆ, ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਕੀਤਾ, ਆਦਿ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ-

ਆਚਾਰੀ ਨਹੀ ਜੀਤਿਆ ਜਾਇ ।
ਪਾਠ ਪੜੈ ਨਹੀ ਕੀਮਤਿ ਪਾਇ ।
ਅਸਟ ਦਸੀ ਚਹੁ ਭੇਦੁ ਨਾ ਪਾਇਆ ।
ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਦਿਖਾਇਆ ।

(੩੫੫)

੧੩

ਪਾਠੁ ਪੜਿਓ ਅਰੁ ਬੇਦੁ ਬੀਚਾਰਿਓ
ਨਿਵਲਿ ਭੁਅੰਗਮ ਸਾਧੇ।
ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਸੰਗੁ ਨ ਛੁਟਕਿਓ
ਅਧਿਕ ਅਹੰਬੁਧਿ ਬਾਧੇ।
ਪਿਆਰੇ ਇਨ ਬਿਧਿ ਮਿਲਣੁ ਨ ਜਾਈ
ਮੈ ਕੀਏ ਕਰਮ ਅਨੇਕਾ।
ਹਾਰਿ ਪਰਿਓ ਸੁਆਮੀ ਕੈ ਦੁਆਰੈ
ਦੀਜੈ ਬੁਧਿ ਬਿਬੇਕਾ।

(੬੪੧)

ਤੀਸਰੀ ਗੱਲ, ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥ ਆਪਣੀ ਮਨ-ਮਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ।ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਵੱਖ ਰੱਖ ਦੇਣੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪਾਠ ਵੀ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਨਿਰਣਾ ਵੀ ਦੇਈ ਜਾਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਝ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਗਲਤ। ਬਾਣੀ ਠੀਕ ਹੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਹੀ ਗਲਤ ਹਾਂ। 'ਬਾਣੀ' ਠੀਕ ਹੈ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰਨਾ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬਾਣੀ ਦਾ ਹੀ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਪਾਠ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਗਹਿਰੇ ਅਰਥ ਨਿਖਰਣਗੇ । ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਜਾਂ ਤਰਕ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਅਰਥ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਅਨਰਥ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਪਾਠ ਸਿਮਰਨ ਚਿਤ ਨਾਲ ਤੇ ਸਾਫ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਬਾਣੀ ਜਿੱਦਾਂ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਦਾਂ ਦੀ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ।

ਚੌਥੀ ਗੱਲ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੋਈ ਫਿਲਾਸਫੀ ਦਾ ਗ੍ਰੰਥ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਅਨੁਭਵ ਹਨ । ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਉਡਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੈ। ਇਹ ਫਲਸਫਾ ਨਹੀਂ ਇਹ ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ - ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਬਿਆਨ ਕੀਤੀ ਬਾਣੀ ਹੈ । ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਡਿੱਠਾ ਬਿਆਨ ਹੈ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਿਆਸ-ਆਰਾਈ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਘੱਟ। ਦਿਮਾਗ ਉਤਨਾ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹਿਆ-ਸੁਣਿਆ ਹੈ । ਜੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਅੱਖ-ਨੱਕ (ਦੇਖਣ-ਸੁਣਨ) ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ।

ਦਿਮਾਗ ਇਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੱਬ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਬ ਦਾ ਕੋਈ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ । ਦਿਮਾਗ ਕੋਲ ਰੱਬ ਦਾ ਉਨਾਂ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਇਸ ਨੇ ਪੜ੍ਹਿਆ-ਸੁਣਿਆ ਹੈ । ਪਰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਉਧਾਰ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਦੇਖਿਆ-ਭਾਲਿਆ ਨਹੀਂ । ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ ਰੱਬ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ । ਸੀਮਤ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਮ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਅੱਪੜ ਸਕਦੇ । ਹਾਂ, ਇਸ ਕੋਲੋਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ । ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਰਾਹ ਪਕੜਣਾ ਪਵੇਗਾ । ਚੇਤੇ ਰਖੋ ਕਿ ਦਿੱਲ ਰੱਬੀ ਦੇਣ ਹੈ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਸਮਾਜ ਦੀ । ਦਿਲ ਤਾਂ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ

ਦਿਮਾਗ (ਵਿਚਾਰ) ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ। ਪੱਥਰ ਕੋਲ ਵੀ ਦਿਲ ਹੈ ਪਰ ਦਿਮਾਗ ਨਹੀਂ, ਪਸ਼ੂ-ਪੰਖੀ ਕੋਲ ਵੀ ਦਿਲ ਹੈ (ਉਹ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਪਰ ਦਿਮਾਗ ਨਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ, ਮਨੁਖ ਕੋਲ ਹੀ ਸਹੀ ਅਰਥ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ - ਮਾਂ ਪਿਉ ਵੱਲੋਂ, ਸਕੂਲ ਕਾਲਜ ਵੱਲੋਂ, ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤ੍ਰਾਂ ਕੋਲੋਂ, ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵੱਲੋਂ ਆਦਿ ਪਰ ਇਹ ਦੇਣ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਹੈ। ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਉਥੋਂ ਦਾ ਰਾਹ ਉਹ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਆਇਆ ਹੈ (ਯਾਨੀ ਦਿਲ)। ਸੋ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਚੇ ਹਿਰਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਤੇ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪੇ ਹੀ ਠੀਕ ਅਰਥ ਸਮਝਾਣਗੇ। ਸਮਝਣ ਮਗਰੋਂ ਗੁਰੂ ਆਦੇਸ਼ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ।



ਸਾਧ-ਸੰਗਤ

13

ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਕੈਸੀ ਜਾਣੀਐ ।
ਜਿਥੈ ਏਕ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੀਐ ।

✵ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?

ਉਤੱਰ: ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਝੀਏ ਕਿ ਸੰਗਤ ਕੀ ਹੈ ? ਆਮ ਕਰਕੇ ਜਿਥੇ ਕੁਝ ਬੰਦੇ ਮਿਲ ਬੈਠਣ, ਸੰਗ ਹੋ ਲੈਣ, ਉਹ ਸੰਗਤ ਹੀ ਹੈ । ਸ਼ਰਾਬੀ ਮਿਲ ਬੈਠਣ, ਉਹ ਸੰਗਤ ਹੈ, ਜੁਆਰੀ ਮਿਲ ਬੈਠਣ, ਉਹ ਸੰਗਤ ਹੈ । ਇਹ ਮੰਦਾ ਪਾਸਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਵੀ ਮਿਲ ਬੈਠਨ, ਉਹ ਸੰਗਤ ਹੈ । ਕੁਝ ਲਿਖਾਰੀ ਮਿਲ ਬੈਠਣ, ਉਹ ਸੰਗਤ ਹੈ, ਕੁਝ ਕਲਾਕਾਰ ਮਿਲ ਬੈਠਣ, ਉਹ ਸੰਗਤ ਹੈ । ਇਹ ਚੰਗਾ ਪਾਸਾ ਹੈ । ਇਹ ਸੰਗਤ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਹੈ, ਸਤਿ ਦੇ ਖੋਜੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਹੈ । ਪਰ ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਥੇ ਸਾਧੂ (ਸਤਿ ਦੇ ਖੋਜੀ) ਮਿਲ ਬੈਠਣ, ਉਹ ਸਾਧ - ਸੰਗਤ ਹੈ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਸਾਧ - ਸੰਗਤ

ਨਹੀਂ ਹੈ । ਮੰਨ ਲਉ, ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਹਿੰਦੂ-ਸਾਧੂ, ਮੁਸਲਮਾਨ-ਪੀਰ, ਈਸਾਈ-ਪਾਦਰੀ ਰਲ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਾਧ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਾਧ ਇਕ ਮਾਰਗੀ ਸਾਧ ਨਹੀਂ । ਸਾਰੇ ਸਾਧਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਧਨਾਵਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ । ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸ਼ਰਾਬੀ
੧੩ ਹਨ, ਕਵੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕਵੀ ਹਨ ਪਰ ਉਪਰ ਦੱਸੀ ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਇਕ-ਮਾਰਗੀ ਸਾਧ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ -

ਸਤਸੰਗਤਿ ਕੈਸੀ ਜਾਣੀਐ ।
ਜਿਥੈ ਏਕੋ-ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੀਐ ।

(੭੨)

ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਇਕ-ਮਾਰਗੀ ਨਾਮ ਦਾ ਹੀ ਬਖਾਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਰਾਹ ਇਕੋ ਟਿਕਾਣੇ ਤੇ ਹੀ ਪੁੱਜਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਰ ਰਾਹ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਹਨ, ਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਹੈ । ਜੇ ਜੈਨੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨੀ ਤੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦਾ ਭਗਤ ਮਿਲ ਬਹਿਣ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਦੋਵੇਂ 'ਸਾਧ' ਹਨ । ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੈ । ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਿਮਰਸ਼ ਨਾਲ ਰਾਹ ਤੇ ਚਾਨਣ ਘੱਟ ਤੇ ਹਨੇਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਗੱਲ ਸਾਫ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ । ਇਸੇ ਲਈ ਇਕੋ - ਮਾਰਗੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਕਹਿ ਸਕਦੇ

ਹਾਂ। ਪਰ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਵੀ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ । ਕਿਉਂ?

ਮੰਨ ਲਉ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਵੀ ਮੰਨ ਲਉ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ / ਕਹਿੰਦੇ, ਸਿਰਫ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਚਰਚਾ ਜਾਂ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਕਹੋਗੇ ? ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬੈਠੇ ਹੋ: ਕਿ ਇਹ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਹੈ ? ਮੇਰੀ ਸਮਝੇ ਨਹੀਂ । ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਹੋਣ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸ਼ਰਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੈ । ਗੁਰੂ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੀ ਸੰਗਤ ਹੀ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਹੈ । ਜੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਗਤ ਸਿੱਖ-ਸੰਗਤ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ , ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ।

ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਦਾ ਅੱਖਰੀ ਅਰਥ ਵੀ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਾਧਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ । ਪਰ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਦੀ ਜੋਤ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ) ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੁਝੇ ਹੋਏ ਦੀਵੇ (ਸਾਧ) ਕਿੱਦਾਂ ਬਲਣਗੇ । ਸਿਰਫ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਨਾ ਵੇਦ ਵਿਚਾਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ । ਸਿਰਫ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਦੀ ਪੰਡ ਹੀ ਇਕੱਠੀ ਹੋਵੇਗੀ । ਸਤਿ ਨੂੰ ਬੁਝਾਂਗੇ ? ਜੇ ਬੁਝ ਨਹੀਂ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਮਿਹਨਤ ਨਿਸਫਲ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰ ਸਕੇਗੀ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ -

ਬੇਦ ਪਾਠ ਸੰਸਾਰ ਕੀ ਕਾਰ ।
ਪੜ੍ਹਿ ਪੜ੍ਹਿ ਪੰਡਿਤ ਕਰਹਿ ਬੀਚਾਰ ।

ਬਿਨੁ ਬੂਝੇ ਸਭ ਹੋਇ ਖੁਆਰ ।
ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਉਤਰਸਿ ਪਾਰਿ ।

(੭੯੧)

ਸਾਧ ਬਣਨ ਲਈ ਗੁਰੂ ਵੱਲ ਮੁੱਖ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ੧੩ ਇਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰਮ-ਜੋਤ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਪਰਮ-ਜੋਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰਾਹ ਕਿੱਦਾਂ ਦਿਸੇਗਾ, ਹਨੇਰਾ ਕਿੱਦਾਂ ਵਿਲੀਨ ਹੋਵੇਗਾ –

ਦੀਵਾ ਬਲੈ ਅੰਧੇਰਾ ਜਾਇ ।
ਬੇਦ ਪਾਠ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਖਾਇ ।

(੭੯੧)

ਜਦੋਂ ਪਰਮ-ਜੋਤ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਵਾਂਗੇ । ਜਿਹੜੇ ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹਨ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਉਸ ਪਰਮ-ਜੋਤ ਦੇ ਐਨ ਨੇੜੇ ਆ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਪਰਮ-ਜੋਤ ਦੀ ਛੋਹ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਝੇ ਦੀਵੇ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਦਾ ਚਾਨਣ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਜਗ ਪਏਗੀ ਜਿੱਦਾਂ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਚੰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਦਿਸਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-

ਉਗਵੈ ਸੂਰੁ ਨ ਜਾਪੈ ਚੰਦੁ ।
ਜਹ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ਅਗਿਆਨੁ ਮਿਟੰਤੁ ।

(੭੯੧)

ਦੀਪਕ ਤੇ ਦੀਪਕੁ ਪਰਗਾਸਿਆ

ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਜੋਤਿ ਦਿਖਾਈ ।

(੯੦੭)

ਚਲੋ ਮੰਨ ਲਉ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ, ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵੀ ਹੈ, ਕੀਰਤਨ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਮੇਰੀ ਸਮਝੇ ਨਹੀਂ । ਇਕ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਗੁਰ-ਦੁਆਰੇ (ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ) ਦਾ ਹੋਣਾ । ਬਾਬੇ ਦੇ ਚਰਨ (ਬੀੜ ਸਾਹਿਬ) ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਉਹ ਇਕੱਠ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਅਸੀਂ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ । ਸਾਧ ਹਨ ਪਰ ਸਾਧਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਉਥੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉਥੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ- ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ, ਕੋਈ ਗ਼ਮੀ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੋਲ-ਢੁਕਾਉ । ਉਹ ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਏ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ।

ਸੋ ਮਨੁੱਖ ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੋਏ । ਪਹਿਲੇ, ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਪਾ ਲਈ ਹੈ । ਦੂਸਰੇ, ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਪਾਉਣ ਦੇ ਚਾਹ-ਵਾਨ ਨਹੀਂ। ਤੀਸਰੇ, ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੰਸਾਰੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਰਕੇ, ਆਤਮਕ ਉਨੱਤੀ ਲਈ ਨਹੀਂ । ਚੌਥੇ, ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਸਾਥੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਸਮਝਣ ਲਈ । ਇਹੀ

ਅਸਲੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਧ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਹੀ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਹੈ ।

ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨਾ, ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਭ ਹੈ । ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਾਧਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਫਲ ਹੈ । ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ, ਹਰ ਇਕ ਕੋਲੋਂ ਸੂਖਮ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਖਮ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਾਧਾਂ ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਹੜੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧੇ ਸਾਧਾਂ (ਸਿੱਖਾਂ) ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਹਰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਬਿਨ-ਬੋਲਿਆਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਘੱਟ ਪਕਿਆ ਕੱਚੇ ਅਭਿਆਸੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਸਾਰੇ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਦਾਂ ਚੰਦਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਸਾਰੀ ਬਨਸਪਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ 'ਓਇ ਭੀ ਚੰਦਨ ਹੋਇ ਰਹੇ ਬਸੇ ਜੁ ਚੰਦਨ ਪਾਸਿ' । ਚੰਦਨ ਦਾ ਅਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਿਆਸੇ ਹਨ, ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਲਗੇ ਹਨ, ਮੰਜ਼ਲ ਦੇ ਯਾਤਰੀ ਹਨ (ਯਾਨੀ ਉਪਰ ਦੱਸੀ ਚੌਥੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਾਲੇ) । ਤੀਸਰੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਚੰਦਨ ਦਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ । ਉਹ ਬਾਂਸ ਵਾਗ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਚੰਦਨ ਦੇ ਬੂਟੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਕੋਲੋਂ ਅਭਿੱਜ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਬਾਂਸ ਦੇ ਚਾਰ ਵੱਡੇ ਅਵਗੁਣ ਹਨ, (੧) ਇਹ ਉਚਾ ਲੰਮਾ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । (੨) ਇਹ ਅੰਦਰੋਂ ਪੋਲਾ ਹੈ । ਅਰਥਾਤ ਅਹੰਕਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਗੁਣਹੀਨ ਹੈ । (੩) ਇਹ ਗੰਢੀਲਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਡੰਡੇ ਨੂੰ

ਬਹੁਤ ਗੰਢਾਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਨਹੀਂ ਕਬੂਲਦਾ। (੪) ਇਹ ਕੁਲ-ਨਾਸ਼ਕ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਪ ਵੀ ਸੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਲਗਦੇ ਬਾਂਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾੜਦਾ ਹੈ। ਇੱਦਾਂ ਹੀ ਆਕੜਿਆ ਅਹੰਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ, ਗਿਆਨਹੀਨ ਪੋਲਾ ਮਨੁੱਖ, ਮੈਂ-ਮੇਰੀ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ-ਭਰਿਆ ਮਨੁੱਖ, ਆਪਣਾ ਵੀ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿਕਟਵਰਤੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ "ਬਾਂਸ ਬਡਾਈ ਬੂਡਿਆ ਇਉ ਮਤ ਬੂਡਹੁ ਕੋਇ।" ਇਹ ਮਨਮੁਖ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਪਿਆਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਲਈ ਸਮਝਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝ ਲਉ ਕਿ ਸਾਧ ਕੌਣ ਹਨ ਤੇ ਸੰਗਤ ਕੀ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨ ਲੈਣਾ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੱਚੀ ਤੇ ਸੁੱਚੀ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਨ-

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾਂ
ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਚਲਿ ਜਾਇ ਜੁੜੰਦੇ।



ਸ਼ਬਦ-ਕੀਰਤਨ

ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਉ ।
ਜੀਅ ਪ੍ਰਾਨ ਕੋ ਇਹੈ ਸੁਆਉ ।

✵ ਸ਼ਬਦ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਲਾਭ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਤੇ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਕਿੱਦਾਂ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਉਤੱਰ: ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ -

ਕਲਜੁਗ ਮਹਿ ਕੀਰਤਨੁ ਪਰਧਾਨਾ ।
ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਪੀਐ ਲਾਇ ਧਿਆਨਾ ।

(੧੦੭੫)

ਕੀਰਤਨ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਪਣਾ ਹੈ । ਕੀਰਤਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣਾ (ਜਪਣਾ) ਹੈ । ਪੂਰੇ ਮਨ ਨਾਲ ਰਾਗੀ ਸਿੰਘਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਗਰੇ-ਮਗਰ ਬੋਲਣਾ ਹੈ ਕੀਰਤਨ, ਜਪਣ (ਯਾਨੀ ਮਗਰ ਬੋਲਣ) ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਸਿਖਿਆ ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਹੀ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦਿਆਂ-ਗਾਉਂਦਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ

ਲਹਿਰ ਜਾਂ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਬੂੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ । ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਅਸੀਮਤਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੀਮਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਬੱਧੇ ਮੂੰਹੋਂ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਡਰਦੇ-ਡਰਦੇ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਪਾਪ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤੇ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਦੇਖ ਨ ਲਏ। ਕੋਈ ਇਹ ਨ ਕਹੇ ਕਿ ਐਨਾ ਵੱਡਾ ਸਰਦਾਰ ਤੇ ਐਨੀ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਨਹੀਂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੱਖ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਵੀ ਨਹੀਂ । ਕੱਖ ਨੂੰ ਕਾਹਦਾ ਮਾਣ ਆਪਣੇ ਵਜੂਦ ਦਾ । ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓਗੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਉਮੈਂ ਪਿਘਲੇਗੀ, ਨਿਮਾਣਾ-ਪਣ ਆਵੇਗਾ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਨੀਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਓਗੇ ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਮਨ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਉਠਦਾ ਜਾਵੇਗਾ । ਇਸ ਲਈ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਹੈ । ਸਿਰਫ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਹਉਮੈਂ ਦੀ ਇਕ ਪਰਤ ਉਤਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਰਲਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਪਰਤਾਂ ਲਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸੁਰ-ਤਾਲ ਵਿੱਚ ਗਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਰਾਗੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਰਾਗੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਰਾਗ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ, ਸਮਝੇ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕੇ । ਟੀਚਰ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਆਉਣਾ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਮਗਰ-ਮਗਰ ਬੋਲਣਾ, ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ, ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਗਲਤ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮਗਰੇ-ਮਗਰ ਬੋਲਣਾ ਹੈ ਪਰ

ਸੁਰ-ਤਾਲ ਦੀ ਗਲਤੀ ਤੋਂ ਨਿਡਰ ਹੋ ਕੇ । ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਸਿੱਖ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਸਿਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਿਖ ਰਿਹਾ । ਸੰਗੀਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਵੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਮੁਖ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ । ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਧੁਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾਵੇਗੀ।

ੴ ਵਿੱਚ ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਜੁੜੀ ਹੈ । ਰਾਗ ਦੇ ਸਰਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਸ ਧੁਨੀ ਦੀ ਝਲਕ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਰਾਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਕਦੀ - ਕਦਾਈਂ ਉਹ ਧੁਨੀ (ਜਿਹੜੀ ਅਨਹਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਧਵਨਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਸੁਣਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਕਹਿ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦਿਆਂ- ਸੁਣਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਜਿਹੜਾ ਅਨੰਦ ਦਾ ਝੂਟਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਇਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਸਮਝਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੀ, ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤੀ ਹੈ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਬਾਣੀ ੩੬ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਬਹੁਤੇ ਉਦਾਸੀਨ (ਜਿੱਦਾਂ ਦੀਪਕ) ਜਾਂ ਬਹੁਤੇ ਸ਼ੋਖ (ਜਿੱਦਾਂ ਬਸੰਤ) ਰਾਗਾਂ ਦਾ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਧ ਉਪਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਖ ਤੇ ਉਦਾਸੀਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਜਾਵੇ। ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ ਜੇ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਤੱਕ ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਦੀ ਝਲਕ ਪੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ -

ਸਭਨਾ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚਿ ਸੋ ਭਲਾ ਭਾਈ

ਜਿਤੁ ਵਸਿਆ ਮਨਿ ਆਇ ।

(੪੨੩)

ਸਿੱਖ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਇਕ ਮਨ ਹੋ ਕੇ ਧੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਉਹ ਰਾਹ ਦੇਖਣਾ ਜਿਸ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।

93

ਸੋ, ਜਦੋਂ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਬ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਉਮੈਂ ਪਘਲੇਗੀ । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋਗੇ ਆਪਣੀ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਭੁਲ ਕੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਉਮੈਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਘਲੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਭੁਲ ਕੇ ਸਿਰਫ ਕੀਰਤਨ ਦੀਆਂ ਧੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਿਉਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਛਿਣ ਉਹ ਸਵਾਦ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤੜਫ ਹੈ । ਹਉਮੈਂ ਭਰਿਆ ਮਨ ਇਹ ਨਾਦ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਹਉਮੈਂ ਪਿਘਲਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਇਹ ਨਾਦ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ । ਇਸੇ ਲਈ ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਹੈ । ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ -

ਆਠ ਪਹਰ ਗਾਈਐ ਗੋਬਿੰਦੁ ।

(੯੬੬)

ਆਠ ਪਹਰ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਉ
ਜੀਅ ਪ੍ਰਾਨ ਕੋ ਇਹੈ ਸੁਆਉ ।

(੯੬੬)

ਸਭ ਤੇ ਊਚ ਭਗਤ ਜਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ।

93

ਆਠ ਪਹਰ ਗੁਨ ਗਾਵਹਿ ਰੰਗ ।

(੧੨੩੬)

ਅਠੇ ਪਹਿਰ ਹਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਣ ਲਈ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ? ਐਨਾ ਜ਼ੋਰ ਉਸ ਦੀ ਉਸਤਤ ਕਰਨ ਤੇ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਗੁਣ ਉਤਾਰ ਸਕੀਏ । ਉਹ ਸਤਿ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਸੱਚੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ, ਉਹ ਨਿਰਭਉ-ਨਿਰਵੈਰ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਘਟਾ ਕੇ ਪਿਆਰ ਵਧਾ ਸਕੀਏ, ਉਹ ਦਿਆਲੂ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦਇਆ ਦਾ ਬੂਟਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੁੰਗਰਨ ਦੇਈਏ, ਉਹ ਦਾਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਹੱਥੋਂ ਕੁਝ ਦੇ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਈਏ ਆਦਿ। ਜਿਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾਈਏ । ਇਹ ਕਿੱਦਾਂ ਹੋਵੇ?

ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜੋ ਸਮਝ ਵੀ ਲਈਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਦਾ ਸਾਡਾ ਤਰੀਕਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਹੈ ਤੇ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਥਾਈ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣ ਲਈ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਸੁਣ ਲਿਆ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਿਆਲੂ ਹੈ । ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਆਲੂ ਭਾਵ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ । ਅਸੀਂ ਉਪਰੋਂ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕੋਈ ਕਹੀ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਪਾਗਲਪਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਦਰ ਦਾ ਮਨ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ

ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਦੇ ਭਾਵ ਮਨ ਨੂੰ ਦਿਆਲੂ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਫਿਰ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ?

ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ, ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤਕ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਹਰ ਅੱਖਰ ਦਾ ਅਰਥ ਤੇ ਫਿਰ ਭਾਵ ਅਰਥ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਏ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮੂਲ ਭਾਵ ਕੀ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਸਟੇਜ, ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ੧੦ ਮਿੰਟ ਤਕ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਤੇ ਸੰਗਤ ਪੂਰੇ ਉਤਸਾਹ ਤੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਬੋਲੇ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ, ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਨਾਲ, ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਚੇਤ ਮਨ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਥੱਕ ਜਾਵੇਗਾ, ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪਾਵੇਗਾ।

ਤੀਸਰੀ ਸਟੇਜ, ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ ਕੀਰਤਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ ਪਰ ਸੰਗਤ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਸਚੇਤ ਮਨ ਸੌਂ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਬੋਲਣ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੰਗਤ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ-ਕੀਰਤਨ ਨੂੰ ਸੁਣੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਭਾਵ ਸਿੱਧਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੱਕ ਜਾਣ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹੀ ਕੀਰਤਨ ੧੦ ਮਿੰਟ ਤਕ ਚਲੇਗਾ।

ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ, ਕੀਰਤਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਇਸ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਚੁਪ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਅਚੇਤ ਮਨ ਉਸ ਭਾਵ ਨੂੰ ਚੂਸੇਗਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰਸਾਏਗਾ। ਇਹ ਰਸਿਆ ਹੋਇਆ ਭਾਵ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ

ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗਾ । ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਗੁਰਆਸ਼ੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਾਏਗਾ। ਇਹ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤਕ ਚਲੇਗਾ ।

ਇਹ ੩੦ ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੈਂ ਦਸਿਆ ਹੈ । ਪੂਰੇ ਵਕਤ ਇਕੋ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਚਲੇਗਾ ਤਾਂਕਿ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਭਾਵ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪੱਕਾ ਰਾਗ ਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਕੋ ਪੰਗਤੀ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੋਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ।ਉਹ ਭਾਵ ਦੀ ਪੰਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਜਿੱਦਾਂ 'ਰਾਖ ਲਹੁ ਹਮ ਤੇ ਬਿਗਰੀ' ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ 'ਰਾਖ ਲਹੁ' ਨੂੰ ਘੜੀ-ਮੁੜੀ ਕਹੀ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ 'ਹਮ ਤੇ ਬਿਗਰੀ' ਕਹੀ ਜਾਵੇਗਾ । ਬਾਕੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ, ਪਰ ਭਾਵ ਦੀ ਪੰਗਤੀ ਤੀਹ-ਤੀਹ ਚਾਲ੍ਹੀ-ਚਾਲ੍ਹੀ ਵਾਰੀ ਦੋਹਰਾਈ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂਕਿ ਭਾਵ ਸੰਚੇਤ ਮਨ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੱਕ ਚਲਾ ਜਾਵੇ । ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਉਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਰਾਗੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ-ਮੂੰਹ ਦੀ ਹਰਕਤ ਦੇਖ ਕੇ ਹੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਆਸ ਦੀ ਪਕਿਆਈ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਇਆ ਹੈ ਤੇ ਗਾਉਣ ਲਈ ਆਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ ਹੈ । ਹਰ ਰਾਗ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਭਾਵ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਰਾਗ ਬਸੰਤ ਦਾ ਭਾਵ ਖੇੜਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੈ, ਰਾਗ ਦੀਪਕ ਦਾ ਭਾਵ ਉਦਾਸੀ ਹੈ, ਰਾਗ ਸੂਹੀ ਦਾ ਭਾਵ ਮਿਲਾਪ ਹੈ, ਆਦਿ । ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਭਾਵ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਮਨ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਭਾਵ ਦਾ ਸਵੇਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,

ਕਿਸੇ ਦਾ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਬੜੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਆਦੇਸ਼ ਦਿਤੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਭਾਵ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਿਸ ਰਾਗ ਵਿੱਚ ਗਾਉਣਾ ਹੈ । ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ, ਸਮੇਂ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ, ਰਾਗ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੋਹਰਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਤੇ ਸੁਨਣ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਰਾਗੀ ਸਿੰਘ ਜਾਂ ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਇਸ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਮਝੇਗੀ ਤੇ ਅਪਨਾਏਗੀ ।



ਸੇਵਾ-ਸਾਧਨਾ

13

ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਹਰਿ ਆਗੈ ਰਾਖਿਆ ।
ਨਾਨਕੇ ਕਹੈ ਮਹਾ ਰਸੁ ਚਾਖਿਆ ।

❋ ਸੇਵਾ ਕਿੱਦਾਂ ਕਰੀਏ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਸੇਵਾ ਕਿਸ ਦੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿੱਦਾਂ ?

ਉਤੱਰ: ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ 'ਗੁਰ ਸੇਵਾ' ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ "ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਫਲੁ ਸਫਲੁ ਫਲੰਦੇ" । ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਦਾ ਅਰਥ ਸਿਰਫ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਉਹ ਸੇਵਾ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਜੀ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਗੁਰ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਗੁਰ ਸਿੱਖ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਚਲਾਏ ਸਕੂਲ ਕਾਲਜ, ਹਸਪਤਾਲ, ਆਸ਼ਰਮ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਆਦਿ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ । ਬੀਮਾਰ ਦੀ, ਦੀਨ ਦੀ, ਅ-ਸਹਾਏ ਦੀ, ਗਰੀਬ ਦੀ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੀ ਹੈ । ਸਿੱਖ ਪੰਥ ਦੀ ਸੇਵਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ

ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਚਿ ਦੁਨੀਆ ਸੇਵ ਕਮਾਈਐ ।
ਤਾ ਦਰਗਹ ਬੈਸਣੁ ਪਾਈਐ ।

(੨)

ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਈਆਂ । ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ 'ਸਤਿਗੁਰ' ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੀਲਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਤੇ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੱਕ ਉਸ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਇਆ । ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ-

ਜਿਨਿ ਜਗਤੁ ਉਪਾਇਆ ਧੰਧੈ ਲਾਇਆ
ਤਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਕੁਰਬਾਣੁ ਜੀਉ ।
ਤਾ ਕੀ ਸੇਵ ਕਰੀਜੈ ਲਾਹਾ ਲੀਜੈ
ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਪਾਈਐ ਮਾਣੁ ਜੀਉ ।

(੪੩੮)

'ਗੁਰੂ' ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਢੰਗ ਦੂਸਰੀ ਤੇ ਤੀਸਰੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਨੇ ਆਪ ਕਰਕੇ ਦਰਸਾਇਆ । ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ (ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ) ਕੋਲੋਂ ੧੨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਸੇਵਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਈਆਂ । ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਜੋ ਵੀ ਹੁਕਮ ਦਿਤਾ (ਮੁਰਦਾ ਸਰੀਰ ਖਾਣ ਤੱਕ ਦਾ), ਭਾਈ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿੰਤੂ ਕੀਤੇ ਮੰਨਿਆ । ਹੁਕਮ ਦੇ ਮੰਨਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਕਦੀ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦੇਣ ਦਿੱਤਾ। ਤੀਸਰੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਅੱਧੀ ਰਾਤੀਂ

ਜਾਗ ਕੇ ਕਈ ਮੀਲ ਦੂਰ ਬਿਆਸਾ ਨਦੀ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਜੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ। ਕੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਚਲ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ ? ਕੀ ਉਹ ਇਹ ਸੇਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲੋਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਸਨ? ਕੀ ਉਹ ਪਿੰਡ ਦੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ ? ਪਰ ਸਵਾਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਇੱਦਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਭਾਈ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਆਪਣਾ ਅਹੰਕਾਰ ਮਰਦਾ ਹੋਇਆ ਦੇਖਦੇ ਸਨ ਤੇ ਇੱਦਾਂ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲਾਭਵੰਤ ਸੀ। ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਸੀ, ਸ਼ਖਸੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਪੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ-

ਸੋ ਬੂਝੈ ਜਿਸੁ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ।
ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵਾ ਨਾਮੁ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਾਏ।

(੧੧੭੫)

ਇਕਿ ਆਪੇ ਕਾਢਿ ਲਏ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪੇ
ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਭਿ ਲਾਏ।
ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੋ ਪਾਇਆ
ਸੁਖੁ ਵਸਿਆ ਮਨਿ ਆਏ।

(੧੧੩੦)

ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਲੋਕ ਸੇਵਾ ਦਾ ਰਾਹ ਚੌਥੀ ਤੇ ਪੰਜਵੀਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ। ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਜਗਤ ਭਲੇ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰੋਵਰ ਬਣਾਇਆ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਸਾਇਆ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਤਰਨ - ਤਾਰਨ

ਸ਼ਹਿਰ ਕੁਸ਼ਟ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਬਣਾਇਆ । ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਕੁਸ਼ਟ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ । ਲੋਕੀਂ ਕੋੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਛਾਵੇਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਨਾ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਨਾਲ ਲਾਇਆ ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਉੱਤਮ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ । ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ "ਤਰਨ-ਤਾਰਨ ਦੁਖ ਨਿਵਾਰਨ" ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਲਾਹੌਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕਹਿਰ ਪੈ ਗਿਆ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉਥੇ ਗਏ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦਿੱਤਾ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ, ਦਵਾ-ਦਾਰੂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਤੇ ਲੋੜ-ਵੰਦਾਂ ਦਾ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਤੱਕ ਵੀ ਕੀਤਾ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਤੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹਿਤ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ 'ਸਤੀ' ਜਿਹੀ ਭਿਆਨਕ ਤੇ ਘਿਨੌਣੀ ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਤੇ ਵਿਧਵਾ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ।

ਧਰਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸਿਖਾਈ ਛੇਵੀਂ, ਨੌਵੀਂ ਤੇ ਦਸਵੀਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਨੇ । ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਨੇ ਜੇਲ੍ਹ ਜਾਣਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਪਰ ਧਰਮ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ । ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ ਸੀਸ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਜਾਣਿਆ ਪਰ ਧਰਮ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਛੱਡਣੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣੀ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸਰਬੰਸ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਕਬੂਲ ਕੀਤੀ ਪਰ ਸੱਚ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੂਰਨਿਆਂ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਧਰਮ-ਹਿੱਤ ਕਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ

ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਸੱਚ ਦਾ ਸਾਥ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ-ਰਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ-

ਜਿਨਿ ਸਚੁ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਰਸੁ ਪਾਇਆ ।
ਨਾਨਕ ਸਹਜੇ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇਆ ।

(੧੧੭੪)

੧੩

ਜਿੱਦਾਂ ਸੇਵਾ ਦੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ, ਉਦਾਂ ਹੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ । ਸੇਵਾ ਤਨ ਰਾਹੀਂ ਹੈ, ਧਨ ਰਾਹੀਂ ਹੈ, ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸ ਹੈ ਤੇ ਹਰਿ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ-

ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਹਰਿ ਆਗੈ ਰਾਖਿਆ ।
ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਮਹਾ ਰਸੁ ਚਾਖਿਆ ।

(੧੩੪੩)

ਤਨੁ ਮਨੁ ਅਰਪਉ ਪੂਜ ਚਰਾਵਉ ।
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਨਿਰੰਜਨੁ ਪਾਵਉ ।

(੫੨੫)

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੀ ਠੀਕ ਸਿਮਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਨ ਨੂੰ, ਮਨ ਨੂੰ ਤੇ ਧਨ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਕਰਤਾ-ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਹੀ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਇਹ ਚੇਤੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨਾ ਮਨ । ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਦਾਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿੱਦਾਂ ਤਨ ਜਾਂ ਮਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਧਨ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਥੋੜਾ ਭਰਮ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਧਨ ਕਮਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਅਸੀਂ ਹਉਂ-ਭਾਵ ਵਿੱਚ

ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦੀ ਦਾਤ ਅਸੀਂ ਆਪ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ?

ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ, ਕਮਾਣ ਲਈ ਕਮਾਣ ਦੇ ਸਾਧਨ (ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਬੁੱਧੀ) ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਯਾਨੀ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨ (Means of Production) ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨਹੀਂ । ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ, ਜੇ ਮੰਨ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ-ਬੁੱਧੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਧਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹਨ ? ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਤਕੜੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ ਭੁੱਖੇ ਪਏ ਫਿਰਦੇ ਹਨ । ਨਹੀਂ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ । ਜੋ ਕੁਝ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ । ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ-

ਏਹ ਕਿਨੇਹੀ ਦਾਤਿ ਆਪਸ ਤੇ ਜੋ ਪਾਈਐ ।
ਨਾਨਕ ਸਾ ਕਰਮਾਤਿ ਸਾਹਿਬ ਤੁਠੈ ਜੋ ਮਿਲੈ ।

(੪੭੪)

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ, ਸਾਡਾ ਮਨ, ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਸਾਡੀ ਸਵੱਛਤਾ, ਸਾਡੀ ਅਰੋਗ ਦੇਹ ਤੇ ਬੁੱਧੀ (ਜਿਹੜੀ ਧਨ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ), ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹੈ । ਕੋਈ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਸਿਆਣਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦਾ ਹੋਏ, ਕਿ ਉਹ ਉਮਰ ਭਰ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਰੋਗ-ਰਹਿਤ ਇਕੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਰੋਗ-ਰਹਿਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀ

ਬਖਸ਼ਸ਼ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਜੇ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਸਾਡਾ ਧਨ, ਸਾਡਾ ਤਨ ਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਆਪਣਾ ਕਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ ਤਨ, ਮਨ, ਧਨ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਵਾਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

੧੦੩

ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ -

ਸੇਵਾ ਕਰੀ ਜੇ ਕਿਛੁ ਹੋਵੈ
ਅਪਣਾ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਤੁਮਾਰਾ ।

(੬੩੫)

ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਆਪੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ।

ਗੁਰਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਬੇਕਾਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ । ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਕੀਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਨਿਸਫਲ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ " ਵਿਣ ਸੇਵਾ ਧ੍ਰਿਗ ਹਥ-ਪੈਰ ਹੋਰ ਨਿਹਫਲ ਕਰਨੀ" । ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਕ ਘਟਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਕ ਸਿੱਖ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਹੱਥੋਂ, ਜਿਸ ਨੇ ਕਦੀਂ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿਤੀ ਸੀ । ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ, "ਇਸ ਕਟਰੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਡੋਲ੍ਹ ਦਿਉ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੇ ਕਦੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਜਲ ਛਕਣਾ ਮੁਨਾਸਿਬ ਨਹੀਂ ।"

ਸਰੀਰਕ ਸੇਵਾ ਤੇ ਐਨਾ ਜ਼ੋਰ ਕਿਉਂ ? ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੱਖਾ ਫੇਰਨ, ਪਾਣੀ ਢੋਣ ਤੇ ਚੱਕੀ ਪੀਸਣ, ਆਦਿ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੇ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ-

ਨਾਨਕ ਕੀ ਪ੍ਰਭ ਪਾਸਿ ਬੇਨੰਤੀ
ਤੇਰੇ ਜਨ ਦੇਖਣੁ ਪਾਵਾ ।

(੭੪੯)

ਪਖਾ ਫੇਰੀ ਪਾਣੀ ਢੋਵਾ
ਜੋ ਦੇਵਹਿ ਸੋ ਖਾਈ ।

(੭੫੭)

ਚੇਤੇ ਰੱਖ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਛੋਟੀ ਜਾਤ ਦੇ ਲੋਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਅਮੀਰ, ਪਦ-ਪਦਵੀ ਵਾਲੇ, 'ਪੱਖਾ-ਫਰੀ, ਪਾਣੀ ਢੋਂਵਾਂ' ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘਟੀਆ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਾਮੇ ਰਖੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਹਾਲੀਂ ਵੀ, ਉੱਚੀ ਜਾਤ ਵਾਲੇ ਭਾਰਤੀ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ । ਉੱਚੀ ਜਾਤੀ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਕੋਲੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲੈ ਕੇ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੇਵਾ ਦੀ ਉੱਚਤਾ ਦਰਸਾਈ । ਇਹ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਕੋਈ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਨੀਂਵਾ ਨਹੀਂ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਚੀ ਜਾਤ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਨੋਨੀਤ ਨੀਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰਵਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਦਰਸਾਇਆ । ਜਿਸ ਨੇ ਕਦੀ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਭਰਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਨਸਕ ਤਨਾਅ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦਾ ਹਉਂ ਭਾਵ ਰਸਤੇ ਦੀ

ਅੜਚਣ ਬਣਦਾ ਹੈ , ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੁਰੂ ਆਗਿਆ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹੌਲਾ-ਹੌਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਮਾਨਸਕ ਵਿਰੋਧਤਾ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਅਹੰਕਾਰ-ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਤੇ ਇਹੀ ਮਨਸ਼ਾ ਹੈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ।

ੴ

ਤਨ, ਮਨ ਤੇ ਧਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ ਚੌਥੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰਤਿ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਸੁਰਤਿ ਦੀ ਸੇਵਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਗੁਰ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੁਰ ਦਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਹਉਮੈਂ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ-

ਸੇਵਾ ਸੁਰਤਿ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰਿ ।
ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ ।

(੧੩੪੩)

ਜਪੁ ਤਪੁ ਸੰਜਮੁ ਭਾਣਾ
ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਾ ਕਰਮੀ ਪਲੈ ਪਾਇ ।
ਨਾਨਕ ਸੇਵਾ ਸੁਰਤਿ ਕਮਾਵਣੀ
ਜੋ ਹਰਿ ਭਾਵੈ ਸੋ ਥਾਇ ਪਾਇ ।

(੮੮)

ਸੋ ਸੇਵਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸੇਵਾ ਹੀ ਇਕ ਮਾਤ੍ਰ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਅਹੰਕਾਰ ਮਰਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ" ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਝਲਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਸੇਵਾ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੇਤੇ

ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇੱਦਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਹੰਕਾਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾਲ ਰਿਹਾ। ਜੇ ਇੱਦਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਮਿਹਨਤ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨ ਦੇ ਬੜੇ ਮਾਸੂਮ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੇ ਸਿੱਖ ਸਾਵਧਾਨ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅਹੰਕਾਰ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆ ਰਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਦਾਨ-ਪੁੰਨ, ਸੇਵਾ-ਸੰਭਾਲ ਨਿਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ -

ਤੀਰਥ ਬਰਤ ਅਰੁ ਦਾਨ ਕਰਿ
ਮਨ ਮੈ ਧਰੈ ਗੁਮਾਨੁ ।
ਨਾਨਕ ਨਿਹਫਲ ਜਾਤ ਤਿਹ
ਜਿਉ ਕੁੰਚਰ ਇਸਨਾਨੁ ।

(੧੪੨੮)

ਸੇਵਾ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਹੰਕਾਰ ਘਟੇਗਾ, ਅਹੰਕਾਰ ਘਟੇਗਾ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਵਧੇਗਾ, ਸਿਮਰਨ ਵਧੇਗਾ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ, ਆਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਤਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏਗੀ -ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਦਰਗਹ ਸੋਭਾਵੰਤੇ ।

ਸੇਵਕ ਸੇਵਿ ਸਦਾ ਸੋਹੰਤੇ ।

(੧੩੩੯)



੧੩

ਦਾਨ-ਪੁੰਨ

ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਹਿ ।
ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ ।

(੨੪੫)

✵ ਦਾਨ ਕਿਸਨੂੰ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ: ਦਾਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਉਂ ? ਕੀ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ?

ਉਤੱਰ: ਦਾਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਦੇਣਾ' । ਦਾਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਵੰਡਣਾ" । ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ ।ਇਸੇ ਲਈ ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ 'ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਣ' ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਹੈ । ਵੰਡਣਾ ਹੈ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਵੰਡ ਸਕੋ । ਤੁਸੀਂ ਧਨਵਾਨ ਹੋ ਤਾਂ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਧਨ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ । ਤੁਸੀਂ ਬਲਵਾਨ ਹੋ ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦੀ ਬਲ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਕਰੋ । ਤੁਸੀਂ ਅਫਸਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਇਆਂ ਦੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਠੀਕ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਕਰੋ । ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰੀਬ - ਮੁਥਾਜ ਦੀ ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਇਮਦਾਦ ਕਰੋ । ਤੁਸੀਂ

ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਹੱਟੀ ਆਏ ਗਾਹਕ ਦੀ ਸੱਚੀ ਤੇ ਸੁੱਚੀ ਸੇਵਾ ਕਰੋ । ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਚੰਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੀਰਤਨ ਜਾਂ ਪਾਠ ਕਰੋ । ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵੀ ਰੱਬ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਪਿਆਰ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਤਾਂ ਹੈ । ਉਸ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਵੰਡੋ । ਗਰੀਬ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਪੂੰਝੋ, ਦੁਖੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੇ ਚਾਰ ਸ਼ਬਦ ਕਹੋ, ਲਾਚਾਰ ਕੋਲ ਇਕ ਘੜੀ ਬੈਠ ਹੀ ਜਾਉ, ਦਰਦ-ਮੰਦ ਦੀ ਦਰਦ-ਭਰੀ ਕਹਾਣੀ ਹੀ ਸੁਣ ਲਉ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਦਾਨ ਦਿਉ, ਆਪਣੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਦਾਨ ਦਿਉ ਆਦਿ ।ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਗੁਣ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ । ਇਸ ਗੁਣ ਦਾ ਦਾਨ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਕ ਫੁੱਲ ਹੀ ਦਾਨ ਕਰ ਦਿਉ । ਉਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਹੀ ਖਿਲਾਰ ਦਿਉ ।ਹੱਥੋਂ ਦੇਣਾ ਦਾਨ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਕਿੰਨਾ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਵਾਲ ਗੌਣ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਬਸ ਇਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਦਾਨ ਦਾ ਅਰਥ ਧਨ ਦਾ ਦਾਨ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ । ਮੇਰੀ ਅਜ ਦੀ ਚਰਚਾ ਧਨ ਦੇ ਦਾਨ ਬਾਰੇ ਹੀ ਹੋਏਗੀ। ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਚਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਭੁਲੇਖੇ ਹਨ ।

ਪੁਰਾਣੇ ਵਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਨ ਸਾਧੂ ਲੈਂਦੇ ਸਨ । ਸਾਧੂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸ਼ਰੇਸਠ, ਉਤਮ, ਵਧੀਆ, ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ । ਦਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਉਤਮ ਪੁਰਖ (ਸਾਧੂ) ਹੁੰਦੇ ਸਨ । ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ "ਸਾਧੂ ਸੰਗਤ

ਤਰਿਆ ।" ਉਹ ਐਨੇ ਸ਼ੁਧ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਹੀ ਭਵ-
ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਤਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਸੀ । ਫਿਰ ਦਾਨ ਲੈਂਦੇ ਸਨ
ਸੁਆਮੀ-ਸੁਆਮੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣਾ (ਸੁ+ਆਮੀ)
ਮਾਲਕ ਹੋ ਗਿਆ । ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ
ਲਿਆ। ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੋ ਗਿਆ । ਫਿਰ ਦਾਨ
੧੩ ਲੈਂਦੇ ਸਨ ਯੋਗੀ । ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਰੱਬ ਨਾਲ (ਜੁੜੇ) ਹੋਏ ਸਨ ਜਾਂ
ਜਿਹੜੇ ਜੁੜਨ ਦੀ ਜੁਗਤ ਜਾਣਦੇ ਸਨ "ਜੋਗੀ ਕੈ ਘਰਿ ਜੁਗਤਿ"।
ਯਾਨੀ ਦਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਸਾਧੂ, ਸੁਆਮੀ ਜਾਂ ਜੋਗੀ ਸਨ ਜਿਹੜੇ
ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ ਗਏ ਸਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ
ਹੋਏ ਸਨ ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਾਧੂਆਂ-ਜੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੁਣ ਕਿੱਥੇ । ਇਹ ਆਲਸੀ, ਹੱਡ-ਹਰਾਮ, ਕੰਮ-ਚੋਰ, ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਭੱਜੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਤੱਪ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸਾਧਨਾ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸੰਗੀਤ ਨਹੀਂ, ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਭੇਖ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੁਗਾ ਗੁੰਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ । ਉਪਰੋਂ ਜੋਗੀ ਹਨ, ਅੰਦਰੋਂ ਭੋਗੀ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸੰਨਿਆਸੀ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ ਕੋਰਾ ਅਹੰਕਾਰ ਹੈ "ਸੰਨਿਆਸੀ ਮਾਤੇ ਅਹੰ ਮੇਵ ।" ਜੇ ਦਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਉਤਮਤਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਮਰ ਗਈ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੇ ਵੇਲੇ ਜੀਵਨ ਸਾਦਾ ਸੀ, ਗੁੰਝਲਾਂ ਘੱਟ ਸਨ, ਪ੍ਰੇਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ, ਆਪਾ-ਧਾਪੀ ਘੱਟ ਸੀ, ਦਿਲ ਵੱਡੇ ਸਨ, ਦਿਮਾਗ ਛੋਟੇ ਸਨ, ਧਰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ, ਅਧਰਮ ਘੱਟ ਸੀ । ਮੁਲਕ

ਅਮੀਰ ਸੀ, ਲੋਕ ਧਨੀ ਸਨ, ਦੇਣਾ ਦੁਖਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਨਾਲ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ (ਭਿਖ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧੂ) ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ । ਸੰਸਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਬੜੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਹੁਣ ਅਧਰਮ ਹੈ, ਆਪਾ-ਧਾਪੀ ਹੈ, ਲੋਭ ਹੈ, ਖੁਦ-ਗਰਜ਼ੀ ਹੈ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਹੈ । ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸੰਕੋਚ ਹੈ । ਦੇਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਰ ਜਿਹੀ ਗਈ ਹੈ । ਜਿੰਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਏ ਉਨੀ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਦਾਨ ਲੈਣ ਦੇ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਧੋਖਾ-ਧੜੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਪਨਾਉਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ । ਅੱਖਾਂ ਵਾਲਾ ਅੰਨ੍ਹਾ ਬਣ ਕੇ ਦਾਨ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪੰਗ ਕਰਕੇ ਦਾਨ ਮੰਗਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਰਸ ਖਾ ਕੇ ਕੁਝ ਦਿਉ । ਜੇ ਮੰਗਣ ਵਾਲਾ ਕੁਝ ਸਿਆਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਨਕਲੀ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਆਦਿ ਲਈ ਦਾਨ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ।

ਹੁਣ ਇਕ ਪਾਸੇ ਸਾਧੂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਧੂਤਾ ਘੱਟ ਤੇ ਆਲਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ । ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸੰਸਾਰੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਲੈਣ (ਧਨ ਕੱਠਾ ਕਰਨ) ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਸਿੱਖ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਇਹ ਹਾਲਤ ਦੇਖੀ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਤਾ-

ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਹਿ ।

(੨੪੫)

ਬੜੇ ਥੋੜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਸਮਝ ਦਿਤੀ । ਪੰਜ

ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕੀਤਾ । ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਖਾਉ। ਆਲ਼ਸੀ ਨ ਬਣੋ, ਦੂਜੇ ਅੱਗੇ ਹੱਥ ਨ ਫੇਲਾਉ । ਇਸ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਹੀ ਫਲ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਲ਼ਸੀ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਕੰਮਚੋਰ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਭਿਖ-ਮੰਗਾ ਨਹੀਂ । ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਇਸ ਗੁਣ ਦੇ ਚਰਚੇ ਨਾ ਸਿਰਫ
੧੩ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬਲਕਿ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹਨ । ਸਿੱਖ ਮਿਹਨਤੀ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਉਤੇ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ । ਇਹ ਸਭ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਉਪਦੇਸ਼ 'ਘਾਲ ਖਾਇ' ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇੱਦਾਂ ਦਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭੀੜ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ।

ਜਿਹੜਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰੇਗਾ ਉਸ ਕੋਲ ਧਨ ਕੱਠਾ ਹੋਏਗਾ ਹੀ । ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਖੁਸ਼-ਹਾਲ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਜੇ ਗੱਲ ਧਨ ਕਮਾਉਣ ਤੱਕ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਅਧੂਰੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ । ਧਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਛੱਪੜ ਵਾਂਗੂੰ, ਤਲਾਅ ਵਾਂਗੂੰ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਲਹਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਸਿਰਫ ਸੜ੍ਹਾਂਦ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੀਵਨ-ਧਾਰ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਜੋੜਿਆ "ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਹਿ" । ਕੱਠਾ ਕਰੋ ਪਰ ਕੁਛ ਦੇਵੋ ਵੀ । ਜੀਵਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਲਦਾ ਰਹੇ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣੇ ਰਹਿਣ, ਮਨ ਜਮ ਨ ਜਾਏ, ਅਹਿਸਾਸ ਮਰ ਨਾ ਜਾਏ, ਦੇਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਏ, ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰੇਮ

੧੩

ਉਮਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੇਣ ਲਈ ਮੁੱਠੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੱਗਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ ਕਿ ਦੇਣਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਤੇ ਕਿਉਂ । ਮੈਂ ਪਹਿਲੇ ਸਵਾਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ । ਦੇਣਾ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਦੇਣਾ ਹੈ ਗੁਰੂ ਤੇ ਗੁਰ-ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ । ਦੂਸਰਾ ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਗਰੀਬ, ਕਮਜ਼ੋਰ, ਬੀਮਾਰ, ਅਸਹਾਏ ਨੂੰ । ਪਹਿਲਾ ਦੇਣਾ ਦਾਨ ਨਹੀਂ ਭੇਟਾ ਹੈ । ਦੂਸਰਾ ਦੇਣਾ ਹੀ ਦਾਨ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਉਚੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਭੇਟਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਦਾਨ ਨਹੀਂ । ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਭੇਟਾ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਤੇ ਗੁਰ-ਪੰਥ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਭੇਟਾ ਹੈ ਦਾਨ ਨਹੀਂ । ਤੇ ਲੋੜਵੰਦ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਦਾਨ ਹੈ ਭੇਟਾ ਨਹੀਂ। ਭੇਟਾ ਦੇਈਦਾ ਹੈ ਧੰਨਵਾਦ ਵਜੋਂ, ਦਾਨ ਦੇਈਦਾ ਹੈ ਅਹੰਕਾਰ ਮਾਰਨ ਵਜੋਂ । ਭੇਟਾ ਦੇਈਦੀ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਮਲਕੀਅਤ ਮੰਨਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਦਾਨ ਦੇਈਦਾ ਹੈ ਗਰੀਬ ਦੀ ਮਜਬੂਰੀ ਮੰਨਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ । ਦੋਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਫਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਸਿਰਫ ਭੇਟਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਤੇ ਪੰਥ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਸਿਰਫ ਦਾਨ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਤਾਂ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਪਰ ਗੁਰੂ ਤੇ ਪੰਥ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਭੇਟਾ ਸਾਨੂੰ ਨਿਮਾਣੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੁਆਏਗੀ ਤੇ ਦਾਨ ਸਾਨੂੰ ਨਿਮਾਣਾ ਬਣਾਏਗਾ । ਪੂਰਨਤਾ ਲਈ ਭੇਟਾ ਤੇ ਦਾਨ ਮਨੋਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਟਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੈ ਪਰ ਦਾਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ । ਸਿੱਖ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ, ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਕੋਈ

ਗਰੀਬ ਮਿਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਣਗੇ "ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ?" ਇਹ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਆਪ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਲਸੀ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ । ਦੂਸਰਾ ਕਾਰਣ ਪੱਛਮ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਕੇ ਮੰਗਣ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿ ਨਾ ਦੇਉ ।

ਮੇਰੀ ਸਮਝੇ ਪੱਛਮ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਨਾਹਰਾ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰੋ ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ । ਇਥੇ ਐਨੀ ਗਰੀਬੀ, ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪੱਛਮੀ ਨਸੀਹਤ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਹਕੀਕਤ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਫੇਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਕਿਸੇ ਗਰੀਬ ਦੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਤੱਕ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਿਰਣੈ ਨਾ ਲਉ । ਪਰਖੋ, ਸਮਝੋ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੰਗਾ ਸਤ ਦਿੱਸਣੋਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਾਨ ਨਹੀਂ, ਮਜਬੂਰੀ ਹੈ । ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਦੀ ਬਦਬੂਦਾਰ ਨਾਲੀ (ਜਿਸਦੇ ਕੋਲੋਂ ਅਸੀਂ ਨੱਕ ਤੇ ਡੁਬਾ ਰੱਖ ਕੇ ਲੰਘਦੇ ਹਾਂ) ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਤੇ ਪਲਾਸਟਕ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਲੱਭਦੇ ਦੇਖੋ। ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਭਰੇ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਲੋਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਲੱਭਦੇ ਦੇਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅਨੰਦ ਹੈ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੰਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ? ਬੰਬਈ ਦੀ ੫% ਅਬਾਦੀ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਸੌਂਦੀ, ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਤਪਦੀ ਤੇ ਮੀਂਹ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੰਗੇ ਤੇ ਆਦਮੀ ਅੱਧ-ਨੰਗੇ ਕਿਉਂ ਫਿਰਦੇ ਹਨ ? ਉਹ ਕੰਮ ਕਿਥੇ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲੀ-ਜੁੱਲੀ-ਗੁੱਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕੇ । ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ

੪੦% ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਦੋ ਡੰਗ ਦੀ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ । ਜਿਹੜੀ ਇਕ ਡੰਗ ਦੀ ਰੋਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਉਹ ਮਰਣੋਂ ਤਾਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੀਵਨ ਇਕ ਲੰਮੀ ਮੌਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੈ । ਸਿੱਖਾਂ ਤੇ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੈ । ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ, ਗੈਰ-ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਦੀ ਸਾਰੀ ਰੁਚੀ ਠੰਡੀ ਪੈ ਜਾਏਗੀ । ਸੱਚਾਈ ਬੜੀ ਭਿਆਨਕ ਤੇ ਡਰਾਉਣੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਤੇ ਗੁਰ-ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਭੇਟ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ।ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਚਾਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਦਾਨ ਪਾਤਰ-ਕੁਪਾਤਰ ਦੇਖ ਕੇ ਦਿਉ । ਅੰਨ੍ਹੇ ਨੂੰ ਦਿਉ, ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਉ, ਲੰਗੜੇ ਨੂੰ ਦਿਉ, ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਉ, ਬੁੱਢੇ ਨੂੰ ਦਿਉ, ਜੁਆਨ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਉ। ਇਥੇ ਤੱਕ ਕਿ ਮੰਗਣ ਵਿਰੁੱਧ ਕਈ ਕਾਨੂੰਨ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਭਿਖ ਮੰਗਣਾ ਜੁਰਮ ਕਰਾਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਗੱਡੀਆਂ, ਬੱਸਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪੀਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਭਿਖ-ਮੰਗੇ ਨੂੰ ਦਾਨ ਨਾ ਦਿਉ । ਮੇਰੀ ਸਮਝੇ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਮੇਰਾ ਕਰਤੱਵ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਭਿਖ-ਮੰਗਾ ਨਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਮੈਂ ਦਾਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦਿਆਂ। ਇਸੇ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਵਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਨ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਾਨੀ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿਤੀ । ਇਹ ਵਿਚਾਰਨਾ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਿ ਭਿਖ-ਮੰਗਾ ਬੁਢਾ ਹੈ ਕਿ ਜੁਆਨ, ਅੱਖਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਨ੍ਹਾ । ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਕਾਫੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ

ਦਿਤਾ । ਪਾਤਰਤਾ-ਕੁਪਾਤਰਤਾ ਦੇਖਣਾ ਧਰਮੀ ਪੁਰਖ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਕੰਮ ਰੱਬ ਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੇ ਭਿਖਾਰੀ ਬਣਾਇਆ, ਉਹ ਜਾਣੇ । ਜਾਂ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਿਖਾਰੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੇ ਬਣਾਇਆ, ਸੁਸਾਇਟੀ ਜਾਣੇ । ਜਾਂ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕਰਮ ਜਾਨਣ । ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਗਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਕਰਮ ਦਾ ਫਲ ਉਹ ਭੋਗੇਗਾ, ਮੈਨੂੰ ਕੀ । ਮੈਂ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ, ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਨਿਭਾਇਆ, ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕਰਤੱਵ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ । ਜੇ ਨਿਰ-ਅਹੰਕਾਰ ਭਾਵ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਫਲ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਣਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਜਦੋਂ ਚੂੜ੍ਹਕਾਣੇ ਸੱਚਾ ਸੌਦਾ ਕਰਨ (ਲੂਣ ਖਰੀਦਣ) ਗਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਸੂਫੀ ਫਕੀਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਖੁਆ ਦਿਤੀ । ਕੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਫਕੀਰ ਹਿੰਦੂ ਹਨ, ਜਾਂ ਮੁਸਲਮਾਨ, ਜੁਆਨ ਹਨ ਜਾਂ ਬੁੱਢੇ, ਪਾਤਰ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਪਾਤਰ? ਨਹੀਂ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਨਿਭਾਇਆ ਸੀ । ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ, ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹੀ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ 'ਆਖ੍ਰਤ ਸੰਵਾਰ ਆਏ ਹਾਂ' । ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਇਦਾਦ ਲੁਆ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਐਨੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ । ਅਸੀਂ ਚੁਆਨੀ-ਅਠਾਨੀ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ ਯਾਦ ਦੁਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਭਜਨ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਬੂਹੇ ਆਏ ਭਿਖਾਰੀ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਇਸ ਸਮਝ ਪਿੱਛੇ ਕਾਰਣ ਸੀ ਕਿ ਜੇ

ਮੰਗਤਾ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਦੇਈਏ ਥੋੜਾ ਹੀ ਹੋਏਗਾ। ਰੱਬ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੇ ਵੀ ਕੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਦੂਸਰੇ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਸਾਹਮਣੇ ਖਲੋਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਦੇਣ ਦੀ ਹਸਤੀ ਵੀ ਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਮਨੋਰਥ ਸਾਡੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਦਾਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਪਿੱਛੇ ਇਹੀ ਮਨੋਰਥ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਗਲਾ ਸੁਆਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਾਨ ਕਿਉਂ ਦਿਉ ? ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ, ਦਾਨ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਢਿਲੀ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਮੌਤ ਸਾਥੋਂ ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਖੋਹ ਲਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਹੁਣੇ ਤੋਂ ਹੀ ਧਨ ਉਤੇ ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਢਿੱਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦੇਣ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਹੀ ਸਮਝਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਖੀਰ ਤਾਂ ਸਭ ਇਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਦੇਣ ਦੀ ਸਾਲਾਂ-ਬੱਧੀ ਆਦਤ ਮਨ ਨੂੰ ਐਨਾ.ਬਲਵਾਨ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੌਤ ਦਾ ਝਪੱਟਾ ਪਏਗਾ ਤਾਂ ਪੀੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਤਾਂ ਹਾਂ ਕਿ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਪਰੋਂ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੱਕ, ਪਹੁੰਚਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਮਰਨਾ ਜਾਂ ਮਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਬੜਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਕੋਈ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਆਪਣੀ ਦੌਲਤ ਦੇ ਛੁੱਟ ਜਾਣ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੌਤ ਦੇ ਆਉਣ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਧਨ ਉਤੇ ਆਪਣੀ

ਪਕੜ ਢਿੱਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ, ਦਾਨ ਦੇਣਾ, ਸਾਡੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਗਾਲਣ ਦਾ
ਢੰਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ
ਕਿੱਦਾਂ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਲ ਹੈ। ਜਿੱਦਾਂ ਸੇਵਾ ਨਿਰ-ਅਹੰਕਾਰ
੧੩ ਭਾਵ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਉੱਦਾਂ ਹੀ ਦਾਨ ਵੀ। ਜੇ ਦੇਣ ਨਾਲ
ਅਹੰਕਾਰ ਪਿਘਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਾਨ ਸ਼ੁਭ ਹੈ, ਜੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅਹੰਕਾਰ
ਸਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਾਨ ਬੇਅਰਥ ਹੈ। ਇਸ ਹਿਸਾਬੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ
ਰੁਪਏ ਦਾ ਦਾਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੀ
ਫੱਟੀ ਜਾਂ ਇੱਟ ਲੁਆਣੀ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ) ਅਸ਼ੁਭ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ
ਇਹ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਬਲ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਿਸਾਬੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁਪਤ
ਦਾਨ ਵੀ ਅਸ਼ੁਭ ਹੋਏਗਾ ਜੇ ਦੇਣ ਮਗਰੋਂ ਮਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ
ਨੂੰ ਉਚਾ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਸਮਝਿਆ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ
ਦਾਨ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ
ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ- ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ
ਨੇ ਨੀਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਉਚਾ। ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ
ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਵਧੀਆ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ
ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਸਵੰਧ ਦੇ
ਪਿੱਛੇ ਇਹੀ ਅਸੂਲ ਹੈ। ਸੋ ਭੇਟਾ ਵੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤੇ ਦਾਨ ਵੀ,
ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਅਹੰਕਾਰ-ਰਹਿਤ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਨੇ ਹਨ।

